



今までの
レシピ集はこちら

おいしい
お水を使った

かんたん

レシピ

ホームパーティーにおすすめ ローストビーフと簡単ミニパフェ

ホームパーティーをワンランクアップ
させてくれる自家製ローストビーフと、
お子さんも一緒に楽しく作れる
ミニパフェを紹介します。



教員代行 先生

おいしい FOUR'S MARKET 山下店
店長 霞浩一郎さん

フォーズ マーケット
いちい FOUR'S MARKET 山下店

福島市山下町1-29
TEL: 024-526-2630

営業時間 / 9時30分～21時 定休日 / 無休



ローストビーフの作り方

- ①牛肉は冷蔵庫から出し、室温に戻しておく。
- ②①に塩、こしょうを擦り込む。大きめの鍋に、たっぷりのお湯を沸かしておく。
- ③フライパンにサラダ油を入れて熱し、牛肉を入れて強火で全体的に焼き色を付ける。
- ④焼き色が付いたら取り出し、ラップで二重に包む。
※ソース作りに使うのでフライパンは洗わずそのままにしておく。
- ⑤チャック付きポリ袋に④を入れ、空気を抜いて口をしっかり閉じる。
これをもう一度チャック付きポリ袋に入れ、袋を二重にする。
- ⑥鍋のお湯が沸騰したら⑤を入れて、そのまま3分ほど煮る。
- ⑦3分経ったら火を止めて、鍋のフタをして15～20分放置する。
このとき、肉が浮かばないように上からお皿などをのせる。

☆しっかり火を通したい方は長めに放置してください。

- ⑧⑦を取り出し、袋から出さない状態で冷まして完成。
(常温に戻していない肉を使う場合や、お湯が冷めやすい冬場は20～25分が目安)

☆粗熱が取れてから冷蔵庫で一度しっかり冷やすと、薄く切りやすくなります。

☆肉を常温に戻したり、冷めるまで放置するのは、肉汁が出てしまうのを防ぐため。

☆時間が無い方は、この工程を抜かしても大丈夫です。

ソース作り

④で肉を取り出したフライパンに、ソースの材料を全て入れて軽く混ぜ、沸騰させれば完成。

簡単ミニパフェの作り方

- ①ボウルに生クリームと砂糖を入れ、しっかり角が立つまで混ぜ合わせる。
- ②果物を小さめに切り、蜂蜜を混ぜ合わせる。
- ③器にグラノーラを入れ、生クリームを絞り、果物、バニラアイスを重ね、最後に果物を飾れば完成。

☆市販のホイップ・済みクリームを使用すると手軽に楽しめます。

☆果物はイチゴやバナナなど、季節によって手に入りやすいものでOK。

ローストビーフ

材料(3～4人前)

牛肉ブロック
(モモや肩) …… 400g
塩 …… 小さじ3分の2
こしょう …… 適量
サラダ油 …… 大さじ1

ソース

しょうゆ …… 50cc
みりん …… 25cc
料理酒 …… 25cc
おろしにんにく 大さじ1

※ソースは市販品でも可能。

簡単ミニパフェ

材料(4人前)

生クリーム …… 100cc
砂糖 …… 大さじ1
果物 …… 適量
蜂蜜 …… 大さじ1
グラノーラ
またはシリアル …… 60g
バニラアイス …… 適量