



意外とお手軽!  
定番にしたい  
ローストビーフ

POINT

事前に工程3まで作って冷蔵庫で冷やしておくで薄く切りやすくなり、食べるときは4だけで済みます。

工程3の加熱時間は、ブロック肉の高さや重量によって異なります。400gでも高さが低めのものは1分50秒、450g以上のものは2分30秒~3分が目安です。

調理時間  
40分

1人分(レシピ1/4量で) \*カロリー: 203kcal \*食塩相当量: 1.9g

材料(4人分) ●電子レンジは600Wを使用

牛もも肉ブロック……400g	CO・OP 野菜たっぷり和風ドレッシング……大さじ4
おろしにんにく……1片	オリーブ油……適量
塩……………小さじ2/3	
黒こしょう……………適量	
ベビーリーフ、ミニトマト、にんにくチップ…各適宜	

1. 牛肉の全体にAをすり込んで15分ほどおいたら、キッチンペーパーで水気を取る。
2. フライパンにオリーブ油を熱し、1の全面を焼き色がつくまで焼く。
3. 火からおろして、粗熱が取れたらラップで包み、電子レンジで約2分加熱し、さらにアルミホイルとタオルで包んで15~20分おいて余熱で中まで火を通す。
4. 3を薄く切って器に盛り、Bとドレッシングを添える。

豪華な一品に!

カマンベールチーズで  
チーズフォンデュ

POINT

具材は、じゃがいもやえび、にんじん、かぼちゃ、ヤングコーンなどでもおいしくお召し上がりいただけます。

チーズが冷めたら再度電子レンジに少しかけると、とろりとして具材に絡めやすくなります。

調理時間  
15分

1人分(レシピ1/2量で) \*カロリー: 322kcal \*食塩相当量: 1.1g

材料(2人分) ●電子レンジは600Wを使用

カマンベールチーズ……1個	アボカド(2cm角に切る)
冷凍ブロッコリー……………1/2個	ミニトマト……………4個
(包装表記通りに加熱する)……80g	パン(バゲット)
CO・OP ポークウインナー……………4個	(一口大に切る)……………適量
ブラウンマイスター……………3本	ピンクペッパーまたはブラックペッパー(お好みで)……………適宜
(ゆでて3等分に切る)……………3本	
黄パプリカ(2cm角に切って電子レンジで30秒加熱)……1/4個	

1. カマンベールチーズ上部の、端から3mm程度内側に円を描くように切り目を入れ、耐熱皿にのせて電子レンジで30秒弱加熱する。
2. 1の切り目を入れた上面部分を取り除き、ラップをして再度電子レンジに20秒かける。
3. 大皿の中央に小皿を置いて2のをせ、周囲にAを彩りよく盛り付け、別皿にパンのをせ、チーズにピンクペッパーまたはブラックペッパーをかける。

