

お肉の
レシピ

MENU BOOK



お手軽
かんたん
肉の日

【recipe-1】

冷凍しても
美味しい肉料理

【recipe-2】

特別な日の肉料理

男子ごはん 特製ローストビーフ丼

牛もも肉(ランプ)を贅沢に使った豪快ローストビーフ丼



冷凍しても
美味しい
肉料理

【一言メモ】

牛の赤身肉の旨味
と玉ねぎソース、と
ろろがマッチし、箸
が止まらなくなる一
品です。

■材料(2人分)

米……………2合
牛もも肉(ランプ)……300g
塩麴……………50g
にんにく……………2片
オリーブ油……………大さじ1/2
～ソース～

玉ねぎ……………1/2個
醤油……………大さじ1/2
酒……………大さじ1/2
砂糖……………大さじ1/2
酢……………大さじ1/2
コチュジャン……………大さじ1/2
おろししょうが……………大さじ1/2
オリーブ油……………大さじ1/2
～とろろ～

やまといも……………150g
水……………150ml
ほんだし……………8g
醤油……………大さじ1と1/2
みりん……………大さじ1と1/2
かいわれ大根……………5g

■作り方

- ① 洗米し、15分浸漬させ、炊飯する。
- ② 牛もも肉を塩麴とにんにくで1～2時間漬け込む。
- ③ ②の周りについた水分をキッチンペーパーでふき取り、フライパンにオリーブ油を敷き、中火で4～5分表面に焼き目をつける。
- ④ ③をラップで二重にした後、アルミホイルで包み、ジップブロックで二重にする。
- ⑤ ④を炊飯器の保温モードで20分つける。
- ⑥ ⑤を冷凍させる。(2～3時間)
- ⑦ ⑥の冷凍を行っている間に、ソースととろろを作る。
- ⑧ ソースは玉ねぎをみじん切りにし、オリーブ油を敷いたフライパンで、あめ色になるまで炒めてAで味を調える。
- ⑨ とろろはやまといもをすりおろし、Bのだし汁と合わせる。
- ⑩ ⑥で冷凍させた肉を表面が溶けるぐらいまで電子レンジで4～5分解凍する。
- ⑪ ⑩を薄く切りわけて、ご飯・肉・ソース・とろろ・かいわれ大根を盛りつけて完成。

846
kcal

エネルギー

栄養価：1人分

たんぱく質：41.2g

鉄：5.9 mg

脂質：24.9g

ビタミン B1：0.35mg

炭水化物：124.7g

ビタミン B2：0.46mg

カルシウム：33 mg

食塩相当量：4.2g

肉汁あふれる!! 豚の角煮おやき

肉汁たっぷりの豚の角煮を、ふわふわの生地に包んだ一品



冷凍しても
美味しい
肉料理

【一言メモ】

肉汁たっぷりの豚の角煮。香ばしくボリュームのある一品です。

■材料(8個分)

～豚の角煮～

豚バラ肉(塊)	400g	A
長ねぎ	1本	
生姜スライス	5枚	
うずらの卵	6個	B
酒	100ml	
醤油	大さじ4	
みりん	大さじ3	
砂糖	大さじ5	
水	100ml	

～生地～

薄力小麦粉	300g	C
ベーキングパウダー	6g	
食塩	1.5g	
ドライイースト	6g	D
砂糖	30g	
水	162ml	
植物油	18g	

■作り方

- ① 豚の角煮を作る。電気圧力鍋にAを入れ、分量外の水(肉がひたひたになる程度)を入れて蓋をし、12分加熱する。
- ② 加熱が終わったらザルで煮汁をきり、電気圧力鍋に戻してうずらの卵、Bを加え、さらに12分間加熱する。
- ③ 加熱が終了したら、蓋を開けた状態で10分ほど時々かき混ぜながら煮詰める。
- ④ 生地を作る。ボールにCを入れ、軽く混ぜ合わせておく。
- ⑤ 別の容器でDを混ぜ合わせ、④に加えて手早く混ぜ合わせる。
- ⑥ 生地がひとまとまりになったら、取り出して5～6分こねる。(生地の表面がつるっとし、手にくっつきにくくなったらOK)
- ⑦ 植物油をのばし、生地に取り込んでさらにこねる。
- ⑧ 全体で10分ほど混ぜ合わせたら、生地をまとめてきれいな方を上にし、ボールに戻す。
- ⑨ ボールにラップをし、生地が2倍に膨らむ程度まで発酵させる。(28℃の部屋で10分程度)
- ⑩ 豚の角煮、生地ができたら、包んでフライパンで両面に焼き色がつくまで焼いて完成。
- ⑪ 生地でしっかり包まれているので、冷凍しても柔らかくい豚の角煮を食べることができます。

395
kcal

エネルギー

栄養価：1個分

たんぱく質：11.4g

鉄：1.0 mg

脂質：16.0g

ビタミン B1：0.35mg

炭水化物：44g

ビタミン B2：0.15mg

カルシウム：39 mg

食塩相当量：1.7g

下味冷凍！舞茸でやわらかポークソテー

冷凍しても美味しいポークソテー



冷凍しても
美味しい
肉料理

【一言メモ】

お肉を柔らかくする成分が含まれている舞茸と一緒に使うことで、冷凍しても美味しいです。

■材料(3人分)

豚ロース	360g
塩	3g
こしょう	1g
カットトマト缶	400g
舞茸	1パック
玉ねぎ	1/2個
にんにく	1片
ローリエ	1枚
オリーブ油	小さじ2と1/2
ベビーリーフ	50g

■作り方

- ① 舞茸、玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。
- ② 豚ロースに塩、こしょうをし、ジップロックに入れる。
- ③ トマト缶の全量、ローリエ、①を加えて揉み込み、冷凍する。
- ④ 調理するときは冷凍庫から出した③を肉が取り出せる程度まで解凍し、オリーブ油を敷いたフライパンで肉を焼く。
- ⑤ 肉を焼いたフライパンに残りのソースを入れ、軽く汁気が飛ぶまで加熱する。ローリエは取り除く。
- ⑥ ベビーリーフを敷いたお皿に肉を盛りつけ、⑤のソースをかける。

400
kcal

エネルギー

栄養価：1人分

たんぱく質：25.9g

鉄：1.4 mg

脂質：26.9g

ビタミン B1：1.00mg

炭水化物：12.3g

ビタミン B2：0.32mg

カルシウム：47 mg

食塩相当量：1.1g

ミートローフのポテト包み

クリスマスリース風にデコレーション



特別な日の
肉料理

【一言メモ】

ソースもデコレー
ションもアレンジ
色々！！

■材料(4人分)

～ミートローフ～		
牛ひき肉	400g	
豚ひき肉	200g	
玉ねぎ	1個	
バター	大さじ1	
ハーフベーコン	2枚	
リーフレタス	4枚	
ブロッコリー	小房4個	
ミニトマト	4個	
黄パプリカ	30g(星形4個分)	
卵	1個	
パン粉	60g	A
塩	少量	
こしょう	少量	
ナツメグ	少量	
ケチャップ	大さじ2	
牛乳	大さじ3	
～マッシュポテト～		
じゃがいも	中3個	
牛乳	大さじ2	
塩	小さじ1/4強	
白こしょう	少量	
バター	小さじ2弱	
卵黄	1/2個	
～ソース～		
ホールトマト缶	400g	
玉ねぎ	大1個	
にんにく	2片	
塩	小さじ1/2	
オリーブ油	大さじ2	

■作り方

- ① 玉ねぎをみじん切りしてバターであめ色になるまで中火で5～6分炒める。
- ② ポウルにひき肉、玉ねぎ、Aを入れて混ぜる。
- ③ 天板にベーコンを敷き、②をドーナツ形(ソース用の器分を空洞に)にしてのせて、200℃に予熱したオーブンで35分焼く。
- ④ じゃがいもの皮をむき8等分に切って煮崩れない程度で裏ごせるやわらかさになるまで茹でる。
- ⑤ 裏ごし器で1つずつ裏ごす。
- ⑥ 裏ごしたじゃがいもと牛乳、塩、白こしょう、バター、卵黄を鍋に入れて混ぜる。
- ⑦ なじんだら火沢が出て、全体に火が通る程度火にかけて練る。
- ⑧ マッシュポテトを③に絞り出し、220℃に予熱したオーブンで10分焼き色が付くまで焼く。
- ⑨ ソースの玉ねぎとにんにくをみじん切りにする。
- ⑩ フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて弱火で熱し、香りが立ってきたら玉ねぎを加え、弱火で5分炒める。
- ⑪ 玉ねぎがうっすらと色づいたらホールトマトを加えて中火にする。
- ⑫ ふつふつとしてきたら弱火にして30分ほど煮込み、木べらでトマトをつぶす。
- ⑬ 滑らかになったら塩を加え全体になじませて器に盛る。
- ⑭ ブロッコリーは小房にし、やわらかくなるまで茹でておく。
- ⑮ パプリカは型抜きで星形にし、リーフレタスは一口大にちぎり、ミニトマトはヘタを取る。
- ⑯ リーフレタスを敷き、その上にミートローフを置いたら、パプリカ、ブロッコリー、ミニトマトを飾る。
- ⑰ 真ん中に、器に入れたソースを入れて完成。

763

kcal

エネルギー

栄養価：1人分

たんぱく質：36.4g

鉄：4.8 mg

脂質：47.5g

ビタミン B1：0.72mg

炭水化物：44.8g

ビタミン B2：0.52mg

カルシウム：93 mg

食塩相当量：2.2g

サクサクパイ乗せビーフシチューパイ

柔らかお肉のじっくり煮込んだビーフシチュー



特別な日の
肉料理

【一言メモ】

ポットシチューにパイ生地を乗せた見た目にも写真にも映える一品です。

■材料(2人分)

ビーフシチューのルウ

(市販品使用) 1/4箱

牛肉(肩など、シチュー用) 120g

玉ねぎ 小1個

じゃがいも 1/2個

人参 1/3本

冷凍ブロッコリー 2個

オリーブ油(サラダ油可) 小さじ1

水 400ml

卵黄 適量

とろけるチーズ 2枚

冷凍パイシート 1枚

パセリ 適量

■作り方

- ① 牛肉:小さめの一口、玉ねぎ・人参・じゃがいも:一口大に切っておく。※じゃがいもは水に浸けて灰汁抜きをしておく。
- ② 鍋に油を熱し、切った牛肉・玉ねぎ・人参を炒める。
- ③ 牛肉に焼き色がついたら、水を加え、沸騰したら灰汁を取り、弱火～中火で30～35分程度煮込む。(圧力鍋:約25分煮込む)
- ④ 灰汁抜きしておいたじゃがいもを加え、10～15分煮込む。
- ⑤ 火をとめ、ビーフシチューのルウを割り入れて溶かし、再び弱火でとろみがつくまで10分程度煮込む。
- ⑥ 作りたてのシチューは冷ましてから耐熱の容器に入れる。冷凍ブロッコリーを入れる。
- ⑦ 器の口径より一回り大きくパイシートを切り、器にかぶせ、ふちに剥がれないようにつける。
- ⑧ パイシートの表面に卵黄を塗り、予熱なしの200℃のオーブンで約15分パイ生地に色がつくまで焼く。
- ⑨ とろけるチーズをのせ、チーズが溶けるまで約5分間オーブンで焼く。最後にパセリをかける。

578
kcal

エネルギー

栄養価: 1人分

たんぱく質: 23.4g

鉄: 2.6 mg

脂質: 38.0g

ビタミン B1: 0.18mg

炭水化物: 34.5g

ビタミン B2: 0.28mg

カルシウム: 154 mg

食塩相当量: 3.2g

ハーブ香るトマトファルシ

トマトの見た目も可愛く、ハーブの風味がきいています。



特別な日の
肉料理

【一言メモ】

たっぷりの肉汁があふれ出し、ハーブの風味でスッキリとした味わいです。

■材料(4人分)

トマト	4個
豚ひき肉	200g
ベーコン(厚切り)	1枚
玉ねぎ	1/4個
にんにく	2片
パン粉	大さじ4
ナツメグ	少量
パセリ(みじん切り)	大さじ3
オリーブ油	大さじ2
塩	小さじ2
こしょう	少量
水	50ml

■作り方

- ① パン粉大さじ2は同量の水を加えふやかしておく。ベーコン、玉ねぎ、にんにくをみじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、ベーコン、玉ねぎ、にんにく半量を炒める。
- ③ ②にひき肉の半量を加えて炒め合わせ、ボウルに移す。
- ④ ③に残りのひき肉、塩、こしょう、①のパン粉、ナツメグ、パセリ大さじ2を加えてよく混ぜる。
- ⑤ トマトはへたから1cm下を切って取っておく。トマトが安定するように下も切り落とす。
- ⑥ トマトの中身をくりぬき、キッチンペーパーで水気を切る。その後みじん切りにする。くり抜いたトマトの中に④を等分して詰める。
- ⑦ トマトを鍋に並べ、トマトの果肉、残りのにんにく、パセリ、パン粉大さじ2をちらす。
- ⑧ 水を回しかけ、ふたをして20分ほど弱火で蒸し煮にする。お好みで塩こしょうを振る。

295
kcal

エネルギー

栄養価：1人分

たんぱく質：12.8g

鉄：1.1 mg

脂質：21.4g

ビタミン B1：0.52mg

炭水化物：12.9g

ビタミン B2：0.17mg

カルシウム：25 mg

食塩相当量：0.4g

おいしいお肉 お届けします！

