



男性料理 レシピ

1 焼肉サンドイッチ

(1人分エネルギー779kcal, たんぱく質 38.4g, 食塩相当量 3.5g)

《材料…4人分》					
食パン (8枚切り)	8枚	キムチ	大さじ8		
バター	適量	マヨネーズ	大さじ4		
レタス	12枚	サラダ油	小さじ2		
きゅうり	1本	牛こま切れ肉	400g		
ゆで卵	4個	B {	酒	大さじ4	
A {	マヨネーズ		大さじ6	しょうゆ	大さじ2
こしょう	少々		砂糖	小さじ4	



【作り方】

- 鍋に卵と卵が浸るくらいの水を入れ、火にかける。沸騰したら中火～弱火にし、さらに10分間茹でた後、冷水につけ、殻をむく。
- 食パンはトーストし、バターを塗る。
- レタスはちぎり、きゅうりは薄切りにする。ゆで卵はみじん切りにし、Aで和える。キムチはマヨネーズで和える。
- フライパンにサラダ油を熱し、牛肉を炒める。色が変わったらBを加えてからめる。
- ②で③と④を挟み、半分に切る。

2 コーンポタージュ

(1人分エネルギー153kcal, たんぱく質 5.1g, 食塩相当量 1.2g)

《材料…4人分》	
コーン缶 (クリームタイプ)	1缶
牛乳	400ml
顆粒コンソメ	小さじ1
塩	少々
ブラックペッパー	少々
パセリ	少々



【作り方】

- 鍋にコーン缶と牛乳を加え、中火で焦げ付かないようにへらで混ぜる。
- 温まってきたら顆粒コンソメを加え、塩・ブラックペッパーで味を整える。沸騰直前で火を止め、器に盛り付け、中央にパセリを散らす。