

# 先生の本気ご飯

女子栄養大学第43回若葉祭

牛肉の赤ワイン煮、リーフサラダ



お名前：石田裕美 先生 年代：60代

食事区分：夜

料理名	食品名	純使用量 4人分(g)	調理方法	
牛肉の赤ワイン煮	牛すね肉(90g程度の塊、4切れ)	360	①ニンニクをつぶす、玉葱を薄切りにする。	
	玉葱	160	②鍋に植物油をいれ、油が低温のうちにんにく	
	セロリ	60	を入れる。玉ねぎを入れてあめ色になるまで中火	
	にんにく	4	③牛肉に塩小1/2と胡椒をふる。フライパンで表面に焼き色を付ける。	
	マッシュルーム	40	④焼き色が付いたら、あめ色になった玉ねぎの鍋	
	植物油	大1/2	にうつし、赤ワイン、ロリエ、セロリの葉、固形	
	塩	小1	ブイヨンを入れて2時間ほど煮込む。	
	コショウ	少々	⑤ある程度肉が柔らかくなったらマッシュルームを	
	固形ブイヨン	1個	入れ煮込む。	
	赤ワイン	400	⑥残りの塩、コショウで味を調える。	
ロリエ	1枚			
セロリの葉				
粉ふき芋	じゃが芋 塩 コショウ	200 ミニ1/3 少々	①じゃがいもをゆでる。 ②柔らかくなったらお湯をすて、粉を吹かせ、塩、コショウをふる。	
ソテー	黄ズッキーニ スナップエンドウ オリーブオイル 塩 コショウ	80 60 小1 0.8 少々	①ズッキーニを厚3mmの半月ぎりにする。 ②スナップエンドウの筋を取り、硬めにゆでる。 ③オリーブオイルで①と②を炒め、塩、コショウで味を調える。	
リーフサラダ	ホタテ生 ベビーリーフミックス ソラマメ ミニトマト 塩 コショウ オリーブオイル	40 80 20 60 0.8 少々 小2	①ベビーリーフを洗って水切りをする。 ②ソラマメを硬めにゆでる。 ③ベビーリーフを塩、コショウ、オリーブオイルで和える。 ④③をお皿に盛り、薄切りにしたホタテ、ソラマメ、ミニトマトを盛り付ける。	<ベビーリーフの内容> 赤しそ、青じそ、 イタリアンレッド エンダイブ、ミズナ ピノグリーン
飯	白飯		ポイント 煮込む時間さえあれば、調理技術がなくても簡単に作れて、ちょっとごちそう気分！	

4群点数 (1人分)		栄養量	
1群	0点	エネルギー	452Kcal
2群	3.3点	たんぱく質	21.7g
3群	0.9点	脂質	22.8g
4群	1.4点	食塩相当量	2.9g

《お問合せ先》  
 女子栄養大学若葉祭実行委員会  
 公式Twitter → @KNU\_wakabafes  
 公式Instagram → wakaba\_fes  
 公式TikTok → @wakabafes