

// トナカイソーセージのジャーマンポテト



材料 (4人分)

じゃがいも	2~3個
トナカイソーセージ	2本
オリーブオイル	大さじ2
すりおろしにんにく	小さじ1
マヨネーズ	大さじ1
塩コショウ	少々
ブラックペッパー	少々

作り方

- じゃがいもを1cmの輪切り（じゃがいもが大きければ、半月切りにする）にし、水大さじ1をかけて600Wのレンジで4分加熱する。
- トナカイソーセージを5mmの斜め切りにする。
- フライパンにオリーブオイルを熱し、②のトナカイソーセージをカリッとするまで焼く。
- トナカイソーセージを端に寄せ、①のじゃがいもを両面こんがりするまで焼く。
- すりおろしにんにくを加えて火をとめ、マヨネーズで和えて、塩コショウで味を整える。
- お皿に盛り付け、ブラックペッパーを振りかける。

栄養成分 (1人分)

エネルギー 229 Kcal	タンパク質 4.6 g	脂 質 14.1 g
炭水化物 21.2 g	食塩相当量 0.6 g	

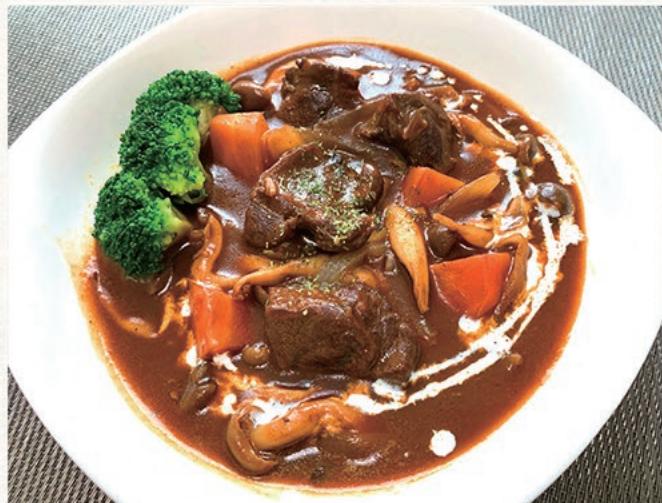
// トナカイ肉のシチュー

材料 (4人分)

トナカイモモ肉	260g
玉ねぎ	1個
人参	1/2本
ぶなしめじ	100g
ブロックロード	180g
バター	30g
バセリ	少々
生クリーム	少々
【A】	
デミグラスソース缶	1缶
ケチャップ	大さじ1
赤ワイン	120ml
塩コショウ	少々
水	240ml

作り方

- 玉ねぎはくし切り、人参は乱切り、ぶなしめじは石づきを切って小房にわける。
- ブロックロードは小房にわけ、茹てる。
- トナカイ肉は食べやすい大きさに切り、塩コショウを揉み込む。
- フライパンにバター20gを熱し、トナカイ肉に焼き色が付くまで焼く。
- 焼き色が付いたら【A】を入れ、15分煮込む。



栄養成分 (1人分)

エネルギー 286 Kcal	タンパク質 18.0 g	脂 質 14.3 g
炭水化物 19.2 g	食塩相当量 1.1 g	

- 別のフライパンにバター10gを熱し、①の玉ねぎ、人参、ぶなしめじを炒め、⑤に投入し、さらに20分煮込む。
- お皿に盛り、ブロックロードを添える。
- 生クリームをかけ、バセリを振りかける。