



ariさん

県内在住。キッチンアドバイザーとして料理教室を開くなど幅広く活躍。「家ごはん」から「おもてなしごはん」まで幅広い食シーンを提案してくれます。

ariさんちの台所

—牛肉—



ひとくちメモ

バターをオリーブオイルに変えて作るとあっさり大人の味になります。

また、サンドウィッチの具材としてパン等には挟んでいただいても美味しくいただけます。

1人前:約264kcal

牛肉とジャガイモのパテ

●材料(4人分)

牛ばら肉……………100g
コーンビーフ……………50g
玉ねぎ……………4分の1個
ジャガイモ……………70g
赤ワイン……………大2
バター……………大3
塩コショウ……………適宜

●作り方

- ①牛肉は細かく刻んで玉ねぎはスライスしてバターで炒める。赤ワインを加えてアルコール分をとばす。
- ②ジャガイモは皮をむきチンして細かくつぶしておく。
- ③①とコーンビーフを攪拌してペースト状にして②を混ぜ合わせ塩コショウで味を調えてできあがり。
※クラッカーやパンにのせて頂きます。