

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

- 1 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。
- 2 トナカイソーセージを5mmの斜め切りにする。
- 3 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させるまで焼く。
- 4 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。
- 5 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。
- 6 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	たんぱく質	脂 質
229 Kcal	4.6g	14.1g
炭水化物	食塩相当量	
21.2g	0.6g	

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
 ブロッコリー…………… 180g
 バター…………… 30g
 パセリ…………… 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

- 1 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ける。
- 2 ブロッコリーは小房にわけ、茹でる。
- 3 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。
- 4 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。
- 5 焼き色が付いたら【A】を入れ、15分煮込む。
- 6 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。
- 7 お皿に盛り、ブロッコリーを添える。
- 8 生クリームをかけ、パセリを振りかける。



栄養成分 (1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂 質
286 Kcal	18.0g	14.3g
炭水化物	食塩相当量	
19.2g	1.1g	