

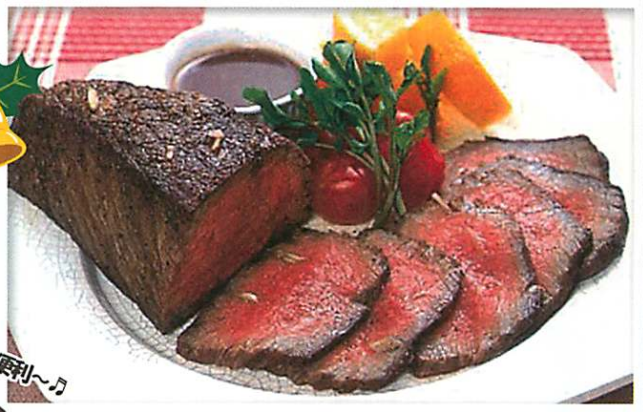
グリル DE

ローストビーフ

超簡単!!

クリスマスや年末年始の忙しいこの時期だからこそ！グリルを上手に使って手間をかけずに ご馳走もう一品♪
ソースや盛り付けにこだわれば、きっと家族からの株も上がりますよ～(*´▽`*)

※調理する1時間前にお肉を常温にもどしておくのがポイントです！



- 材料 (4人分)
- ・牛ももかたまり肉 400g
 - ・塩 小さじ1/2
 - ・粗びき黒コショウ 適量
 - ・アルミホイル お肉が包めるくらい



1. 常温に戻した牛肉に塩、こしょうをなじませグリルで強火で8分焼きます。



2. 焼いた牛肉をアルミホイルで包み、そのまま1時間おきます。



3. お好みの薄さにカットしたら出来あがり！

エズコの おしゃべり広場 NO.11

事務・えずこニュース担当 橋本 博美

みなさん こんにちは。
アツという間に12月、早いもので今年も残すところあとわずかですね。
来年は4月30日で平成が終わり、10月1日からは消費税が10%へと…。(;▽;) 変化の大きな年になりそうです。とくに消費税UPは一般庶民である私にとっては一大事!!
金額の大きな物は8%のうちに!と欲しいものをリストアップして購入するか否かふるいにかけているところでもあります。先日購入したのはブルブルマシーン。少し前から気になっていて、大学生の娘と「むくみをとれるかも…。むくみが取れたら痩せるかもよ! どうする～!! (*´▽`*)」と消費税UPまでまだまだ猶予はあるのに勢いで買ってしまいました。
来年はスッキリボディを手に入れて「フットワーク軽く1年を過ごしたいな」と思っております。

来年も えずこニュース共々
どうぞよろしくお願い致します。



〈キリトリ線〉

「巷のクイズ」の答え

答え

①

②

エズコへのご要望・ご提案