

■ 4人分

ビーフストロガノフ

所要時間 20分

作り方

- ① 牛肉に塩・こしょうをし、小麦粉を全体にまぶす。
- ② フライパンにバターを熱し、玉ねぎが半透明になるまで中火で炒める。
牛肉・しめじを加えてさらに炒め合わせる。
- ③ ②に赤ワインを加えてアルコール分をとばす。
Aを加えて沸騰したら弱火で5分煮る。
- ④ 牛乳・サワークリームを順に加えて1～2分煮、
塩・こしょうで味を調える。

材 料

牛薄切り肉(3cm幅)	200g
塩	2つまみ
こしょう	少々
小麦粉	大さじ2
バター	小さじ2(8g)
玉ねぎ(薄切り)	1個
しめじ(小房にわけ)	1パック
赤ワイン又は酒	大さじ2
A 水	240cc
コンソメの素	小さじ1
ウスターソース	大さじ2
トマトケチャップ	大さじ4
牛乳	100cc
サワークリーム	大さじ4(48g)
塩	小さじ1/4
こしょう	少々

Check Point

サワークリームを入れたら、沸騰させないようにしましょう。分離して味が落ちます。サワークリームを、生クリームで代用しても可。

にんじんのバターライス

材 料

米(吸水する)	300cc
B 水	300cc
にんじん(みじん切り)	20g
バター	小さじ1
バター	小さじ2
パセリ(みじん切り)	4g

作り方

- ① 米を研ぎ、たっぷりの水に30分～1時間吸水させ、水気をしっかりきる。
- ② 鍋にBを合わせて中火弱で沸騰するまで炊き、その後弱火で10分位炊く。
炊き上がりにBを加えて混ぜあわせる。

memo

■ 4人分

カフェオレムース

材 料

牛乳	600cc
粉ゼラチン（水で戻す）	小さじ1
水	大さじ1
粉末コーヒー	大さじ1
○ 生クリーム	120cc
砂糖	大さじ3
粉末コーヒー（仕上げ用）	少々

所要時間 15分（冷やし固める時間を除く）

作 り 方

- ① 牛乳を耐熱カップに入れ、600wの電子レンジで30秒くらい加熱して沸騰させる。
- ② ①に水で戻したゼラチン・粉末コーヒーを加え、よく混ぜて溶かし、氷水で少しとろみがつくまで冷やす。
- ③ ○をボウルに入れ、泡立て器で7分立てに泡立てる。
* 大さじ山盛り1杯を飾り用に残しておく。
②のコーヒーを、泡立てた生クリームのボウルに加え、ゴムベラで優しく混ぜ合わせる。* 混ぜすぎると泡が消え、固くなり量も減ります！
- ④ 器に人数分に分け、冷蔵庫で冷やし固める。
仕上げに生クリームを飾り、粉末コーヒーをふる。

Check Point
ホイップクリームと、コーヒーの固さを合わせてから混ぜ合わせると、いい感じのムースになります。



ミニトマトのカプレーゼ風

■ 4人分

材 料

ミニトマト	16個
クリームチーズ	約40g
バジル(生)	4~5枚
E×オリーブオイル	小さじ4
塩・黒こしょう	各少々

作 り 方

- ① ミニトマトはヘタを取り、横半分に切る。
クリームチーズは1人4切れになるように切る。
バジルは16枚にちぎる。
- ② トマトにクリームチーズ・バジルをのせて残りのトマトをかぶせ、器に盛る。
トマトの上に、塩・黒こしょうをし、オリーブオイルをかける。

所要時間 10分

Check Point
甘いトマトを使いましょう♪