

■ 4人分

ビストロ風ハッシュドビーフ

材 料

サラダ油	大さじ1
にんにく（みじん切り）	1片
玉ねぎ（薄切り→レンジで4分）	1個
しめじ（ほぐす）	1パック
牛肉薄切り（食べやすい長さに）	200g
➔塩 ふたつまみ・こしょう	少々
赤ワイン又は酒	50cc
A デミグラスソース	1缶（290g）
水	200cc
コンソメの素	小さじ1
砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
ケチャップ	大さじ2
ウスターソース	大さじ1
バター	大さじ1（12g）
ごはん	茶わん4杯

所要時間 20分

作り方

- ① 牛肉の全体に分量の塩・こしょうを振る。
- ② フライパンにサラダ油・にんにくを入れて中火にかける。香りがでれば玉ねぎ・しめじを加え、しんなりするまで炒める。
- ③ 牛肉を加え、肉の色がほとんど変われば赤ワインを加える。赤ワインがほとんどなくなるまで強火で煮詰め、**A**を加える。少しとろみが出るまで、中火で3～4分煮込む。最後に火を止め、バターを加えてかき混ぜて溶かす。
- ④ 器にご飯を盛り、③をかける。

Check Point

安い牛肉を使う場合、小麦粉を薄くまぶせば固くなりにくいです。豚肉でも美味しいですよ。デミグラスソースは、冷凍出来ます。

簡単コーヒーゼリー

■ 4人分

材 料

砂糖（お好みの量で）	40g
インスタントコーヒー	小さじ4
アガー	小さじ2～2.5
水	400cc
生クリーム	
又はコーヒーフレッシュ	お好みで

作り方

- ① 小鍋に砂糖・コーヒー・アガーを入れ、混ぜ合わせる。水も加えて火にかけ、混ぜながら一煮立ちさせる。
- ② 鍋ごと氷水につけ、へらで鍋底を絶えず混ぜながら、粗熱を取る。容器に人数分に分け、冷蔵庫でしっかり冷やす。

Check Point

砂糖の量、コーヒーの量は自分の好みで大丈夫です。アガーの量は、少し幅がありますが、柔らかめ～固めとなります。

■ 4人分

ヴィシソワーズ

材 料

バター	大さじ 2 (24g)
じゃがいも (薄切り)	2 個 (約 240g)
玉ねぎ (薄切り)	1/4 個
セロリ (あれば薄切り)	1 0 cm
B 水	4 0 0 cc
コンソメの素	小さじ 1
塩	小さじ 1/2 位
こしょう	少々
ローリエ (あれば)	1 枚
牛乳	2 0 0 cc
生クリーム	大さじ 4
パセリ (みじんぎり)	少々

Check Point

白い綺麗なスープに仕上げ
るため、材料を炒めるとき焦
がさないように火加減を調
整しましょう。

また、じゃがいもの大きさ
により塩の調整が必要です。

所用時間 25分

作 り 方

- ① じゃがいもは皮をむいて薄切りにし、水にさらす。
- ② 鍋にバターを熱し、じゃがいも・玉ねぎ・セロリを色づかないように炒める。
Bを加えて弱火で15分ほど煮、ローリエを取り除いてミキサーにかける。
- ③ ②をボウルに注ぎ、牛乳・生クリームを入れてしっかり冷やし、塩加減を調整する。器に注ぎ、パセリをふる。

焼きチーズトマト

材 料

トマト	2 個
塩	少々
溶けるチーズ	8 0 g
黒こしょう	好きなだけ

■ 4人分



所要時間 10分

作 り 方

- ① トマトは厚さ1cmの輪切りにし、両面に塩少々を振り5分ほどおく。
- ② トマトから出た水分をキッチンペーパーでふき取り、溶けるチーズを乗せる。オーブントースターなどの強で、チーズにうっすら焼き色が付くまで焼く。
- ③ 器に盛り、お好みで黒こしょうを振る。

Check Point

甘くないトマト、まだ堅い
トマトも塩を少し振った
り、焼くと甘くて美味しく
頂けます。