

ビーフシチュー

■ 4人分

所要時間 100分～

作り方

- ① ボウル等にAを合わせ、手でよく揉み込む。
小麦粉を全体にまぶす。
- ② 鍋に油を熱し、①の肉を加え少し焼き色がつくように炒める。玉ねぎ・にんじんも加えて軽く炒め、赤ワインを加え、半量くらいになるまで煮詰める。
- ③ 水・コンソメを加えてふたをし、弱火で1時間以上煮る。
Bとじゃがいもを加え、ふたをしないで時々混ぜながら、20分～30分煮る。火を止め、バターを加えて溶かす。
器に盛り、生クリームをかける。

材 料

サラダ油又は牛脂	大さじ1
A 牛すね肉（角切り）	240g
塩 ふたつまみ・こしょう	少々
サラダ油	大さじ1
小麦粉	大さじ2
玉ねぎ（8等分のくし形切り）	1個
にんじん（乱切り）	1/2個
赤ワイン（辛口）	80cc
水	400cc
コンソメの素	1個（小さじ2）
B デミグラスソース1缶（290g）	
はちみつ又は砂糖	大さじ1
ケチャップ	大さじ1
塩 小さじ1/4・こしょう	少々
じゃがいも（8等分）	1個
バター	15g
生クリーム	大さじ2

Check Point

時間があれば、長く煮た方が、肉が柔らかくなります。
牛すじ肉もおすすめ！
デミグラスソースを入れてから、鍋底が焦げやすくなるので気をつけましょう。

濃厚チョコプリン

■ 4人分

材 料

チョコレート	90～100g
牛乳	200cc
粉ゼラチン	小さじ2
水	大さじ2
生クリーム	50cc

作り方

- ① 分量の水に粉ゼラチンを振り入れ、10分位おいて戻しておく。
- ② 鍋に細かく砕いたチョコ・牛乳を入れて弱火にかける。
チョコが溶けたら火を止め、ゼラチンを加えてしっかり溶かす。
- ③ 生クリームを加え、鍋ごと冷水につけて粗熱をとる。
茶こしで漉しながら器に注ぎ入れ、冷蔵庫で2時間位冷やし固める。

作業時間 10分

Check Point

チョコは温め過ぎると、分離します！
粗熱を取らずに冷やすと、2層に分かれたチョコプリンになります。



■ 4人分

所要時間 100分

簡単ベーグル

材 料

C	強力粉	250g
	ドライイースト	3g
	砂糖	20g
	塩	2g
	水(40℃位)	145g
	湯(茹で用)	1~2リットル
	砂糖	大さじ2~4

作り方

- ① ボウルにCを入れ、木べらで混ぜ合わせる。水(お風呂の温度)を加えて手早く混ぜる。まとまれば、手で5分~10分生地がきれいになるまでこねる。
- ② ①の生地を4等分にする。表面を張らせるように丸め、とじめを下にしてサランラップをかぶせる。常温の場所で10分置く [ベンチタイム]。
- ③ ②の生地をとじ目を上にして置き、手のひらで軽く上からおさえる。めん棒で生地を10cmの正方形に伸ばす。下からしっかりくるくる巻く。とじ目をしっかりとつまんで閉じる。
- ④ 生地を両手で転がしながら約22cmの棒状に伸ばし、片方の端を綿棒で薄く伸ばして広げる。広げた部分でもう片方の端を包むようにリング状にし、とじ目をしっかりとつまむ。
- ⑤ 天板にオーブンシートを敷きその上に④を並べる。サランラップを上につわっとかけオーブンの発酵機能を40℃に設定し、25分発酵させる。
- ⑥ 鍋に湯を沸かして(湯1ℓに対して大さじ2の砂糖)まず表を上に入れて片面各30秒ほど茹でる。水分をよく切って天板にのせる。180℃に予熱したオーブンで18分~20分焼く。



ベビーリーフと卵のサラダ

■ 4人分

材 料

ベビーリーフ	1袋	
サニーレタス(一口大)	適量	
ミニトマト(4等分)	4個	
ゆで卵(1cm角)	1個	
玉ねぎ(ごく薄切り)	1/4個	
D	玉ねぎ(みじん切り)	大さじ1
	おろしにんにく	小さじ1/2
	マヨネーズ	大さじ1
	オリーブ油	大さじ1
	バルサミコ酢又は酢	小さじ2
	塩・砂糖・こしょう	各少々

作り方

- ① 玉ねぎはごく薄くスライスし、水にさらす。
- ② ボウルにD調味料を混ぜ合わせてドレッシングを作り、食べる直前に水気を切った①と他の材料を加えて全体に和える。



所要時間 15分

Check Point
ドレッシングは食べる直前に和えましょう。