

■ 4人分

## ビーフシチュー

## 材 料

サラダ油又は牛脂	大さじ1
A [ 牛かたまり肉 (角切り) 400g	
塩 小さじ3/4・こしょう 少々	
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) 又は水	100cc
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)	
砂糖	大さじ2
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 (お好みで)	大さじ2

所要時間 100分～

## 作り方

- ① ポリ袋等にAを合わせ、手でよく揉み込む。  
小麦粉も加え全体に混ぜ合わせる。
- ② 鍋に油を強火で熱し、①の肉を加えて焼き色をつける。  
玉ねぎ・にんじんも加えてさっと炒め、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。

## Check Point

時間があれば、長ーく煮た方が、  
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・牛乳を入れて中火にかける。  
沸騰直前になれば火を止め、ゼラチンを加えてしっかり溶かす。
- ③ 生クリームを加え、鍋ごと氷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！漉すとなめらかに。  
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	小さじ1
	砂糖	20g
	塩	小さじ1/2
	水(40℃以下)	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)まず表を上にして入れ片面各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
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。