

TODAY'S RECIPE



■ 4人分

ビーフシチュー



所要時間 100分

材 料

牛すね肉 (角切り)	240g
塩 小さじ1/2・こしょう	少々
サラダ油	大さじ1
小麦粉	適量
牛脂	1個
玉ねぎ (くし形切り)	1個
にんじん (乱切り)	1/2個
じゃがいも (乱切り)	1個
水	400cc
コンソメの素	小さじ2
デミグラスソース	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
バター	15g
生クリーム	大さじ2

作り方

- ① 牛肉に分量の塩・こしょう・サラダ油をよく揉み込み、小麦粉を全体にまぶす。
- ② 鍋に牛脂を熱し、玉ねぎ・にんじんを入れ、玉ねぎがしんなりするまで炒める。①の肉も加え、少し焼き色がつくまで炒める。
- ③ 水・コンソメを加えてふたをし、煮立ったら弱火で1時間煮る。デミグラス・はちみつ・ケチャップ・塩・こしょう・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
長く煮た方が、肉が柔らかくなります。

TODAY'S RECIPE



■ 4人分

濃厚チョコプリン

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。

所要時間 10分 ※固める時間を除く

Check Point
チョコは加熱しすぎると分離します。



簡単ベーグル



■ 4人分

所要時間 100分

材 料

強力粉	250g
ドライイースト	3g
砂糖	20g
塩	2g
水(40℃)	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A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。めん棒で生地を約10cmの正方形に伸ばす。下からしっかりとくるくる巻く。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2.2cm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 天板にオープ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プンの発酵機能を40℃に設定し、25分発酵させる。
- ⑥ 鍋にB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
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	少々



所要時間 15分

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。

Check Point
ドレッシングは、
食べる直前に。