



■ 4人分



所要時間 100分

## ビーフシチュー

## 材 料

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
	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
	赤ワイン (辛口)	80cc
	水	400cc
B	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	

## 作り方

- ① ボウルにAを合わせ、手でよく揉み込む。小麦粉を全体にまぶす。
- ② 鍋に牛油を熱し、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。  
赤ワインを加え、半量くらいまで煮詰め、アルコールを飛ばす。
- 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。  
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、長く煮た方が、肉が柔らかくなります。



■ 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

C	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
	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。

### Check Point

ドレッシングは、食べる直前に和えよう。