



Image です。レシピの出来上がりとは異なります

1. 全粒粉入りパン
2. バタール
3. 南瓜のスープ
4. ミートローフ
5. 温野菜サラダ

## 1. 全粒粉入りパン

材料	分量(5人分)	作り方
強力粉 全粒粉 バター イースト 砂糖 塩 ぬるま湯	500 g 50 g 30 g 小さじ2 30 g 小さじ1.5 350cc～	①ボウルに材料をいれこねて一次発酵させる。 2倍ほどになったらガス抜きをして4個に分けて10分ほどベンチタイムをおく ②成形して天板に並べ2次発酵させる。 ③オーブンを180℃に熱し10分、上下入れ替えて6～7分焼く。

## 2. バタール

材料	分量(5人分)	作り方
強力粉 薄力粉 バター イースト 砂糖 塩 スキムミルク ぬるま湯 切り込み用バター	230 g 70 g 10 g 小さじ2 大さじ1.5 小さじ1 大さじ1 195～200cc 15 g	①ボウルに材料を混ぜこねて一次発酵させる。 2倍ほどになったらガス抜きをして2個に分割する。 ベンチタイムで10分ほどおく。 ②細長く成形し表を下にして発酵させる。 ③天板をオーブンで熱くしておき表を上にしてのせる。 ナイフで切り込みを入れ小さく切ったバターをのせる。 この上に霧をふく。オーブンの中にも霧をふく。 200℃で7分、180℃で15～17分焼く。

### 3. 南瓜のスープ

材料	分量(5人分)	作り方
南瓜 玉葱 バター スープの素 水 塩 パセリ	200 g 100 g 15 g 1個 400cc 少々 適量	①南瓜は皮をむいてあら切り、玉葱は薄切りにする。 ②鍋にバター10gを熱し玉葱をよく炒め次に南瓜をざっと炒め、水とスープの素を入れる。 ③野菜がやわらかくなったらミキサーにかける。 ④鍋に移し塩で味付けし残りのバターを落とす。 ⑤パセリのみじん切りを上のにせる。

### 4. ミートローフ

材料	分量(5人分)	作り方
牛ひき肉 生パン粉 牛乳 玉葱 バター スープの素 卵 塩 胡椒  <ソース> パイナップルジュース 醤油 ブラウンシュガー 杏ジャム クローブ	500 g 50 g 120cc 200 g 10 g 1個 1個 小匙1/4 少々  150cc 大匙5 大匙1.5 大匙2~3 4~5粒	①パン粉は牛乳に浸しておく。 玉葱はみじん切りにしバターで薄く色づくまで炒め、スープの素を刻んで加え予熱で溶かしておく。 ②小鍋にソースの材料を入れ、中火で2~3分煮て漉しておく。 ③ボールにひき肉と①を入れ卵、塩、胡椒を入れよく練り合わせる。 ④天板にオープンシートを敷き叩いて空気を抜いた肉を載せ10×28cm位の楕円形に成形する。 180℃に熱したオーブンで約35分、途中2回ほどソースを刷毛で塗りながら焼く。 竹串をさして澄んだ汁がでたら焼き上がり。 ⑤残りのソースを弱火で少し煮詰める。  ※肉は粗熱が取れてから切り分ける。

### 5. 温野菜サラダ

材料	分量(5人分)	作り方
ブロッコリー 赤パプリカ 蕪 <レムドレソース> 醤油 マスタード 穀物酢 サラダ油	1株 大1個 3個  大匙1 大匙1 大匙2 100cc	①野菜は一口大に切り色の白い野菜から順に茹でる。 ※茹で過ぎないように注意する。歯ざわりが残るように。  ①ボールに醤油、マスタード、穀物酢を入れてよく混ぜる。 そこにサラダ油を少しずつ加え泡立て器でよく混ぜ乳化させる。  ※出来上がったレムドレソースは使う直前まで冷蔵庫で冷やしておく。 必ず冷蔵庫で保存する。