



Image です。レシピの出来上がりとは異なります

1. 牛肉のストラコット
2. なめらかマッシュポテト
3. クラムチャウダー
4. シュークリーム
5. ロックビスケット

1. 牛肉のストラコット

材料 (5人分)		作り方
牛肉	500g	① 野菜はみじん切りにする。にんにくはつぶす。 ② 牛肉は3cm弱の角切りにし、塩・胡椒（分量外）をする。 ③ 鍋にオリーブ油と①を入れて弱火でしっかり15分ほど炒める。 ④ 肉を加えて更に炒め、小麦粉をふりいれる。 ⑤ トマトピューレを加えて全体を更に炒め、ワインを注いでアルコールを飛ばす。 ⑥ ブイヨン、ベイリーフを加え蓋をして弱火で肉が柔らかくなるまで30分ほど煮込む(水分は適宜足す)。 塩・胡椒で味を整える。
人参 小1本	130g	
玉ねぎ 1こ	150g	
セロリ1/2本	60g	
にんにく	1片	
小麦粉	小匙2	
オリーブ油	大匙1.5	
トマトピューレ	90ml	
赤ワイン	100cc	
ブイヨン	1/2個	
ベイリーフ	1枚	
塩、胡椒	各少々	

2. なめらかマッシュポテト

材料 (5人分)		作り方
じゃが芋	450g	① じゃが芋は皮をむいて大きめに切り、やわらかく茹でる。 ② これをマッシャーでつぶす。 あたためた牛乳とバターを入れ泡立て器でよく混ぜ塩、胡椒、ナツメグ少々で味をととのえる。
牛乳	90~100cc	
バター	40g	
塩、こしょう	各少々	
ナツメグ	少々	

3. クラムチャウダー

材料 (5人分)		作り方
アサリ水煮缶	1缶	① 出来上がったマッシュポテトの半量を鍋に入れ茹で野菜、アサリの水煮缶を汁ごと入れる。 あさり缶と同量の牛乳をいれて火にかける。
茹で野菜		
ブロッコリー	1個	
パプリカ 赤、黄	各1/2個	
牛乳	アサリ缶同量	

4. シュークリーム

材料 (5人分)		作り方
シュー生地 バター 湯 塩、砂糖 薄力粉 卵	50g 120ml 各ひとつまみ 70g 2個	① バターは5mm角に切り室温に戻す。 ② 湯に塩、砂糖、バターを加えて火にかける。 ③ 沸騰したら、ふるった粉を一気に加えて火を止め30秒ほど、へらで全体を混ぜる。 ④ 再び弱火にかけ鍋肌からはがれるまで1～2分こねて火からおろす。 ⑤ 卵をよく溶き④に数回に分けて加え、そのつどよく混ぜ生地をすくうとぽってり落ちそうになるまで混ぜる。 ⑥ スプーンで天板に12個に落としていく。 濡らした指先で上から軽く押す。 190℃に温めたオーブンでこんがりするまで20～25分焼く。 ※途中で絶対にオーブンを開けないこと。
カスタードクリーム 薄力粉 コーンスターチ 砂糖 牛乳 卵黄 バニラエッセンス バター	20g 10g 60g 300cc 3個 2～3滴 5g	① ボールに卵黄、砂糖を入れて泡たて器で混ぜる。 牛乳を50ccほど入れよく混ぜる。 ② ふるった粉類を加えて混ぜる。 ③ 残りの牛乳は沸騰しない程度に温め②に注ぐ。 ④ 鍋にこして入れ、ごく弱火で、とろみがつき、ふつふつと泡がでるまで混ぜながら煮る。 ⑤ バニラエッセンスとバターを加えて混ぜたら火を止める。 粗熱がとれるまで混ぜる。

5. ロックビスケット

材料 (5人分)		作り方
薄力粉 ベーキングパウダー バター 砂糖 卵 バニラエッセンス 牛乳 コーンフレークス レーズン	400g 大匙1 160g 140g 2個 少々 大匙2～3 60g 100g	① レーズンをさっと洗い弱火で鍋でからいりし荒みじん切りにする。 ② 粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。 ③ ボールにバターを入れて泡立て器でふんわりするまでよく混ぜる。 白っぽくなったら砂糖を3～4回に分けて入れ更によく混ぜる。 卵を溶いて3～4回に分けて入れよく混ぜる。 牛乳とエッセンスを加える。 ④ この中にレーズン、軽くもみ砕いたコーンフレークスを入れ、ひと混ぜして粉を一度に加えてよく混ぜる。 ⑤ 天板にスプーンでこんもりした形に置いていく。(約80こ) ⑥ 170℃のオーブンで約20分きつね色に焼き上げる。