

1. ビーフストロガノフ
2. さやいんげんの
サラダ
3. ポテトサラダ
4. ミカンの寒天よせ



Image です。レシピの出来上がりとは異なります

1. ビーフストロガノフ

材 料 (5 人 分)

牛肉	400g
塩	小さじ1/2
胡椒	少々
パプリカ	小さじ1/2
小麦粉	大さじ2
たまねぎ	200g
マッシュルーム	10個
にんにく	1片
バター	20g
サラダ油	大さじ1
赤ワイン	40cc
トマトピューレ	1/2C
水	1/2C
スープキューブ	1個
サワークリーム	1本90cc

作 り 方

- 1 牛肉は1口大に切り、塩、胡椒、パプリカを振りかけ、15分程置いて味をなじませる。
- 2 たまねぎ、マッシュルームは薄切りにしておく。にんにくはみじん切り。
- 3 鍋にバター、サラダ油を入れ、熱して、たまねぎをしんなりするまで炒める。にんにくを加え、香りが出るまで炒める。肉を加え、色が変わってきたら、マッシュルームを入れて炒める。
- 4 ワインを入れ、アルコール分をとばし、小麦粉をふり入れて絡ませる。トマトピューレ、水、スープキューブを加えて、弱火で10分ほど煮込む。味を調べ、塩味を加減する。
- 5 ご飯の上に盛り付け、サワークリームをかける。

2. さやいんげんのサラダ

材 料 (5 人 分)

さやいんげん	200g
オニオンドレッシング	
白ワインビネガー	大さじ1
オリーブ油	大さじ3
レモン汁	1/2個分
塩	小さじ1/4
胡椒	少々
にんにく	少々
たまねぎ	50g

作 り 方

- 1 牛さやいんげんは柔らかくゆでる。3cmの長さに切る。(ゆでる前に塩小さじ1杯をまぶして少し置いてからゆでると色が綺麗になります。)
- 2 ドレッシングの材料を全部ミキサーないしはフードプロセッサで混ぜ合わせ、さやいんげんにかける。

3. ポテトサラダ

材 料 (5 人 分)

ジャガイモ	350g
人参	50g
たまねぎ	40g
卵	1個
シーチキン	1缶
きゅうり	1本
マヨネーズ	80g
A 塩	小さじ1/3
酢	大さじ1/2
サラダ油	大さじ1

作 り 方

- 1 ジャガイモは皮をむき、1cm角のさいの目に切り、水に放す。人参は5mmの厚さのイチョウ切りにし、ジャガイモと一緒にゆでて柔らかくなったら水気を切ってマッシャーで粗くつぶし、熱いうちにAをかけて味をつける。
- 2 卵は固くゆでておき、細かく切る。シーチキンは、缶から出して、油は捨てておく。
- 3 キュウリは塩少々をふり、板ずりをしてから小口切り。しんなりしたらぎゅっと絞っておく。
- 4 たまねぎは薄切りにして塩少々をふりかけギュッと固く絞
- 5 マヨネーズで①②③④をあえる。

4. みかんの寒天よせ

材 料 (5 人 分)

粉寒天	1袋(4g)
砂糖	80g
レモン汁	1/2個
みかん缶	1缶
水	500cc

作 り 方

- 1 みかんの缶詰はみかんと汁に分けて汁は捨てる。
- 2 水500ccに寒天を振りいれて火にかけ、2分間沸騰させる。
- 3 ②に砂糖を入れて煮溶かし、火を止めて粗熱がとれたらレモン汁を入れる。
- 4 型に缶詰のみかんを並べ、上から③を流し入れて、冷やし固める。