

1. ビーフシチュー
2. キッシュロレーヌ
3. フルーツサラダ
4. おにぎらず
5. 鶏のから揚げ
6. ケーキ



1. ビーフシチュー

材 料 (9 人)

牛バラ肉	750g
(脂の少なめ)	
塩	小さじ1/2
胡椒	適宜
サラダ油	大さじ3
バター	30g
小麦粉 (ふるって)	適宜
赤ワイン	3/4C
じゃがいも	大1.5個
人参	1.5本
セロリ	1.5本
ペコロス	18個
トマトピューレ	3/4C
デミグラスソース	1/2缶
ブルマニエ	
小麦粉	大さじ4.5
バター	大さじ2 + 1/4
ベジブロス	
香味野菜を6~7の水で	
煮だした汁	
(タマネギ、人参 セロリの葉	
ベイリーフ等)	
いんげん	100g

作 り 方

全部で36人前作りますので、鍋4杯分になります。

- ① 牛バラ肉を3cm角に切り、塩、胡椒しておく。粉を振っておく。
- ② 煮込み鍋にバター、サラダ油を入れ熱し、肉を色よく焼く。よく焦げ目がついたら、赤ワインを入れ、煮詰める。肉がかぶるくらいのベジブロスを入れ、八分通り柔らかくなるまで煮込む。煮詰まったらベジブロスを足す。
- ③ じゃがいもは6等分、人参、セロリも適当に切る。ペコロスはぬるま湯につけ皮を剥く。
- ④ ②の鍋に③を入れ、トマトピューレ、デミグラスソース、塩・胡椒し、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ とろみをつけるため、ブルマニエを入れる。
- ⑥ ゆでたいんげんを添える。

2. キッシュロレーヌ

材 料 (2枚分)

パイ生地	A,B共通
	冷凍の1枚
アパレイユ	
卵	2個
牛乳	100cc
生クリーム	100cc
塩	小さじ1/2
フィリング A	
ほうれん草	1束
オイルサーディン	1缶
チーズ (ピザ用)	
	100g
フィリング B	
ベーコン	80g
タマネギ	1/2個
エリンギ	1/2P
チーズ	100g

作 り 方

A 2枚作ります

- ① タルト型に型より少し大きめにパイ生地を伸ばしておく。
- ② アパレイユをあわせておく。
- ③ ほうれん草を茹でて2cmの長さに切っておく。サーディンは缶から出してペーパータオルの上に乗せ、油を切っておく。
- ④ ①の型の上にほうれん草、サーディン、チーズをのせ、アパレイユを流し、200℃のオーブンで25～30分焼く。
- ⑤ 1枚を12切りにする。4皿に分けて盛り付け
②に牛乳を入れ塩胡椒をして味を整える。

B 2枚作ります

- ① タマネギは粗微塵切り。ベーコンは1cm幅に切って、さっと湯通しする。エリンギは細かく割く。
- ② フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、タマネギをよく炒め、ベーコン、エリンギを炒め、冷ましておく。
- ③ タルト型にパイ生地を伸ばし、アパレイユ、②を入れて200℃のオーブンで25～30分焼く。
- ④ 1枚を12切りにする。4皿に分けて盛り付け

3. フルーツサラダ

材 料

レタス	2個
ベビーリーフ	4袋
グレープフルーツ	3個
キーウイ	6個
リンゴ	3個
柿	3個

作 り 方

- ① レタス、ベビーリーフは洗って、十分に水気を切っておく。レタスは適当な大きさにちぎる
- ② グレープフルーツは皮を剥き、袋から出しておく。キーウイは皮を剥き、縦に8等分に切る。
- ③ リンゴは皮を剥いて、いちように切り、さっと塩水につけ水分を切っておく。
- ④ 柿は皮を剥いて8つ切りしさらに半分に切る。
- ⑤ ①②③④を軽く合わせて器に盛る。
- ⑥ ドレッシング オリーブ油100cc、白ワインビネガー150cc、塩・胡椒適宜 で混ぜ合わせる。サラダに直接かけずに器に入れてサラダのそばに置く。器は4つにわけること

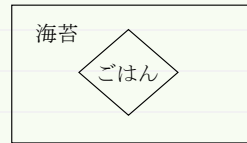
4. おにぎらず

材 料 (4種,80)

作 り 方

ツナマヨと青シソ
 スパムとサラダ菜
 鮭そぼろと白ゴマと青シソ
 鶏のから揚げとチーズ

- ① ラップを海苔より大きく切って敷き、海苔をのせる。
- ② ごはんお茶碗 1 / 2 を図のように正方形に広げる。大きすぎないように注意。



米 4 kg
 焼きのり 35枚
 ツナ缶 3缶
 青シソ 30枚
 スパム 2缶
 鮭そぼろ瓶づめ 2瓶
 白ゴマ 適宜
 サラダ菜 2個
 マヨネーズ 大さじ3杯
 鶏から揚げ 10個
 チーズ 10枚
 ラップ 1本

- ③ ごはんの中央に最初の具をのせ、二番目の具をその上にのせる。
- ④ 具の上に残りのご飯をのせて広げる。ごはんは多すぎないようにすることが成功の秘訣。
- ⑤ ラップごと海苔を持ちあげ向かい合う角に向かってたたむ。残りの角も同様にする。
- ⑥ 海苔を折りたたみ（ごはんを包み込む状態）外側のラップに包み手で正方形に整えて完成。
- ⑦ 暫く置いてから、ラップ毎半分に切って、切り口を上にして皿に盛る。
- ⑧ 4皿に分けてラップつきのまま盛り付ける。

5. 鶏のから揚げ

材 料 (5人分)

作 り 方

鶏もも肉 4枚
 米粉 適宜
 揚げ油
 調味料A
 { 醤油 大さじ4杯
 酒 大さじ4杯
 おろし生姜 一かけ分
 胡椒 少々

- ① 鶏もも肉は皮の内側や身についた脂肪を取り除き、包丁でたたいてすじを切る。
- ② 縦に半分に切って、1片40～50gのそぎ切り。
- ③ 鶏肉をボウルに入れ調味料Aを入れて汁けがなくなるまでよく揉みこむ。
- ④ 米粉をバットに入れ、鶏肉の両面にポンポンはたいてつける。ぎゅっと押しつけないこと。
- ⑤ 170度の油に静かに1個ずつ入れる。

揚げるコツ

油に鶏肉を入れたら、触らずに衣がしっかりするまで、放っておく。それから上下を返す。5～6分してきたらすーっと上にあがってくるので、油から取り出す。
 油の適温の見方は、濡らしたはし先を油に入れ、細かい泡が静かに立ちあがったところが適温。

6. ケーキ

材 料 (5 人 分)

作 り 方

ケーキ台	24 cm
	22 cm
	20 cm
生クリーム	200cc入り5 P
いちご	3 P
杏ジャム	
シルバーミックスアザラ	1 個

- ① 生クリームの泡だて方
生クリームはよく冷やしておく。
砂糖は粉糖を使用。
軽く静かにかき混ぜる。とろりと重い感じになったら泡立て 泡立てないうちにやめる。分離してしまうので注意
- ② ケーキの間には杏ジャムをはさむ。