



かんたんレシピで気軽に作ろう!

「早春のランチ」

2月放映分レシピ



牛肉の発泡酒煮込み

材 料(4人分)

作り方

- 牛もも角切……………400g ①鍋に1cm幅に切った玉ねぎ、牛肉、ライオン、水、発泡酒を入れ、コトコトと3~4時間煮る。
 玉ねぎ……………3個
 コンソメパウダー……………小さじ2
 発泡酒……………350cc ②肉がやわらかくなったら、はちみつ、カレー粉を入れ、塩・黒こしょうで味を整え、さらに煮る。
 はちみつ……………大さじ2
 カレー粉……………小さじ1 ③煮詰まってきたら、コーンスターチでとろみをつける。
 塩……………小さじ1/2
 黒こしょう……………適量
 コーンスターチ……………小さじ1 ④火を止めあら熱が取れたら粒マスタードを入れる。
 粗挽粒マスタード……………大さじ1と1/2 ⑤皿に盛りつけ、菜の花を添える。
 菜の花……………適量



ハートのクッキー

材 料(40個分)

作り方

- バター……………100g ①バターをクリーム状にし、砂糖を2回に分けて加え、泡立て器でよくすり混ぜる。
 砂糖……………70g ②卵を少しずつ加えて混ぜ、バニラエッセンスを加え、混ぜる。
 卵……………15g ③ふるった粉を加え、木しゃもじで切るように混ぜ合わせる。
 バニラエッセンス……………少々 ④ビニル袋に入れ、冷蔵庫で1時間くらい休ませる。(粉っぽさをなくすため)
 小麦粉……………150g ⑤新聞紙の上にクッキングペーパーを敷き、手粉をふりながら、麺棒で厚さ4~5mmにのぼす。
 手粉……………適量 ⑥ハート型で抜き、クッキングペーパーを敷いた天板の上に並べ、160度のオーブンで11分
 コーティングチョコ……………適量 焼く。
 ミルクチョコ……………適量 ⑦冷めてから、チョコレートを上からかけ、チョコレートが固まる直前にアラザン少々をふる。
 アラザン……………適量 ⑧ラッピング用の小袋に詰める。
 フラワーシュガー……………適量



バイクド里芋

材 料(4人分)

作り方

- 里芋……………400g ①里芋は泥つきを洗って皮を乾かし、縦半分に切ります。
 キャベツ……………2枚 ②キャベツを手でち返して、ぎって天板に敷き、その上に里芋の切り口を下に向けて並べ、
 バター……………20g 220度のオーブンで25分焼き、里芋を返して、さらに5~10分焼いて火を通します。
 塩……………少々
 粗挽き黒こしょう……………少々 ③切り口にバターをのせ、塩と粗挽きこしょうをふって食べます。



レタスのスープ

材 料

作り方

- ベーコン……………20g ①ベーコンは小口切り、玉ねぎ・にんじんは千切り、パセリはみじん切りにして水にさらす。
 にんじん……………15g レタスは、よく洗って、手で一口ぐらいの大きさにちぎる。
 玉ねぎ……………80g
 レタス……………100g ②鍋に、サラダ油少々を熱してベーコンを入れて炒め、水を入れて煮立たせ、アクをすくって
 卵……………1個 から、にんじん・たまねぎを入れて煮る。
 パセリ……………5g ③コンソメ・塩・こしょう・(しょうゆ)で味付けをし、溶き卵・レタス・パセリを入れて仕上げる。
 サラダ油……………少々
 水……………600cc
 コンソメ……………4g
 塩……………少々
 こしょう……………少々
 しょうゆ……………少々



トマトのサラダ キウィソース

材 料

作り方

- トマト……………2個 ①キウィフルーツは皮をむいてみじん切りにし、ボールの他の材料と合わせてキウィソースを
 キウィソース……………1個 作ります。
 酢……………大さじ1 ②トマトはへたをとり、一口大に切って器に盛り、キウィソースをかけていただきます。
 塩……………小さじ1/3
 マスタード……………少々
 こしょう……………少々
 サラダ油……………大さじ2