

5月のレシピ

2023年5月13日



Image です。レシピの出来上がりとは異なります。

1. ハヤシライス
2. コンソメスープ
3. オレンジゼリー
4. 大豆入りスイートピクルス
5. ご飯

1. ハヤシライス

材料 (5人分)

牛薄切り肉	200g
玉葱	380g(中2個)
しめじ	1パック
マギーブイオン	1個
湯	300cc
デミグラスソース	290g(1缶)
バター	大さじ1.5
サラダ油	大さじ2
小麦粉	大さじ1
ウスターソース	大さじ1.5
トマトケチャップ	大さじ1.5
塩・胡椒	適宜

作り方

- ① ブイオンを分量の湯で溶かしておく。
- ② 玉葱を薄切りにする。
- ③ 厚手の鍋にサラダ油を熱し、②を中火であめ色になるまで30分程炒める。焦げそうになったら弱火にして丁寧に炒める。続けてしめじも炒める。
- ④ デミグラスソースを加え、よく炒める。
- ⑤ 肉に塩、胡椒をし、バター(半量)を入れたフライパンで焦げ目をつけながら炒める。小麦粉を振り入れ強火で炒める
- ⑥ 玉葱の鍋に肉を入れる。フライパンに①のスープを入れ焦げを取って鍋に入れる。ふたをせずに絶えずかき混ぜるのがコツ。沸騰直前に弱火にし、ウスターソースとケチャップを加え、ふたを取ったまま30分位煮込む。仕上げに残りのバターと塩少々を入れて火を止める。

2. コンソメスープ

材料 (5人分)

じゃがいも	100g
人参	50g
チキンスープの素	1個
水	600cc
塩	小匙1/2弱
パセリ	少々

作り方

- ① じゃがいもは皮をむき小さなサイコロ型に切り水につける
人参も同じ大きさに切る
- ② 鍋に水、スープの素をいれ野菜を加えて煮る
- ③ 野菜が煮えたら塩をいれ味を整える
- ④ 器に盛ったらパセリのみじん切りをのせる

3. オレンジゼリー

材料 (5人分)

粉寒天3g	1袋
砂糖	70g
水	200cc
オレンジジュース(100%)	300cc

作り方

- ① 鍋に水と寒天を入れて、よくかき混ぜながら煮る。
- ② ブツブツと沸騰してきたら、砂糖を加えとけたら火からおろす。
- ③ ジュースを加えてよく混ぜる。
- ④ 濡らした型に入れ冷やしかためる。

4. 大豆入りスイートピクルス

材料 (5人分)

きゅうり	100g
キャベツ	250g
玉葱	50g
ピーマン	50g
人参	50g
塩	大匙1
ゆで大豆 (甘酢)	100g
酢	100cc
水	50cc
砂糖	40g
ローリエ	1枚

作り方

- ① きゅうりはたて半分に切り薄切り、キャベツは2cm角、玉葱は薄切り、ピーマン、人参は細切りにする
- ② 野菜を切ったら塩をする
- ③ しんなりしたら絞りゆで大豆とローリエをうえにのせる
- ④ 甘酢を火にかけ熱いうちに③にかける

5. ご飯

材料 (5人分)

米	2C
水	480CC

作り方

- ① 米は洗ってざるにあげておく
- ② 水を入れ30分以上おいて火にかける
- ③ 沸騰するまで強火、沸騰したら弱火にして12, 13分炊き最後に一呼吸強火にして火を消す。
混ぜて蒸らす