

6月のレシピ

2023年6月17日



Image です。レシピの出来上がりとは異なります。

1. つなぎパン
2. ラタトゥユ
3. 鶏肉のソテー
4. コーヒーゼリー

1. つなぎパン

材料 (5人分)

強力粉	}	A	400g
砂糖			30g
塩			小匙1.5
バター			40g
卵			1こ
イースト			8g
水			220cc
マヨネーズ			適宜
玉葱			1/2こ
ベーコン			3~4枚

作り方

- ① ボールにAをいれこねる。1次発酵させる。
- ② 4分割して丸めて10分程休ませる。(ベンチタイム)
- ③ 小さく丸めて、天板に並べる。
2次発酵させる。
- ④ パンの上に切り込みをいれるか、少しくぼませ、その中にみじん切りした玉葱、ベーコンをいれた上にマヨネーズをのせ180℃のオーブンで15分程焼く。

2. ラタトゥユ

材料 (5人分)

なす	4個		
赤パプリカ	大1		
ズッキーニ	1本		
さやいんげん	5本		
玉葱	1こ		
にんにく	1片		
オリーブ油	大匙3		
	50cc		
トマト水煮缶 400g	}	A	1缶
白ワイン			50cc
ローリエ			1枚
塩			小匙2/3
胡椒			少々

作り方

- ① なすとズッキーニは7~8mmの輪切り、パプリカは一口大の乱切り、いんげんは5cm長さ、玉葱は1cm幅のくし形に切る。
- ② にんにくはみじん切りにする。
- ③ 大きめの鍋にオリーブ油を温め、にんにく、玉葱を中火で炒める。玉葱がしんなりしたら残りの野菜を加えて更に2~3分程いためAを加えて、ふたをずらしてのせ弱火にして時々混ぜながら20分程煮る。

3.鶏肉のソテー

材料 (5人分)

鶏肉もも	2枚
塩	小匙1/2
粗挽き黒こしょう	少々
ローズマリー	20g
サラダ油	大匙2

作り方

- ① 鶏肉は身を切り開いて厚みを均等にし、両面に塩、胡椒をふる。
- ② ローズマリーは飾り用に少しとっておき残りは葉をこそげとり鶏肉にまぶす。
- ③ フライパンに油を温め、鶏肉の皮を下にして、フライ返しなどで上から押さえ中火でパリッとさせるように焼く
焼き色が付いたら裏返し火を弱めて、蓋をして4~5分中に火が通るまで焼く。

4.コーヒーゼリー

材料 (5人分)

インスタントコーヒー	大匙2
ゼラチン	大匙1
水	大匙3
熱湯	400cc
砂糖	60g
(クリームソース)	
牛乳	200cc
ハチミツ	大匙1
生クリーム	100cc
洋酒	大匙1

作り方

- ① ゼラチンを水でふやかしておく。
- ② ボールにインスタントコーヒーと砂糖を入れ熱湯を注ぎ入れふやかしたゼラチンを加えて溶かす。
これを容器に入れ冷ます。

ソースは鍋に牛乳を少し温めハチミツを入れ溶けたら生クリームをいれ洋酒をいれて冷ます。