

7月度 レシピ

2024. 07. 13

1. パン2種
2. キャベツメンチ
3. 四色野菜の和えもの



イメージ図です

パン2種

材料

強力粉	500g
砂糖	30g
ドライイースト	小匙2
塩	小匙1.5
バター	30g
卵	M1個
牛乳	100cc
ぬるま湯	170cc～
プロセスチーズ	100g
グラニュー糖	大匙2
シナモン	大匙1
レーズン	50g

作り方

- ① レーズンはぬるま湯のつけもどし鍋で乾煎りし、1個を2～3個に切る。チーズは5mm角に切っておく。
- ② ボールにパンの材料を入れこねる。1次発酵させる。
- ③ 2倍ほどにふくれたら、ガス抜きをして2個に分割して10分ほどベンチタイムをする。
- ④ 半分は30×25cmに伸ばしてグラニュー糖、シナモンをふりレーズンをおいて巻く。10等分してオーブンに並べて2次発酵させる。
- ⑤ 残りの半分は8個に分割してチーズを入れて丸めてオーブンに並べて2次発酵させる。

シナモンロールパン 160℃ 10分入れ替えて4分

チーズパン 180℃ 10分入れ替えて4分

キャベツメンチ

材料

豚挽き肉	250g
玉ねぎ	150g
キャベツ	150g
塩	小匙1/2
辛子粉	小匙1
パン粉	30g
牛乳	50cc
(衣)	
小麦粉	適宜
卵	適宜
パン粉	適宜
揚げ油	適宜
(ソース)	
トマトケチャップ	大匙1
ウスターソース	大匙1
赤ワイン	大匙1/2

作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りに、キャベツは千切りにして横に1～1.5cmの長さに切る。
- ② 辛子粉はお湯で溶いておく。
- ③ 豚挽き肉に塩、溶いた辛子を入れてよく混ぜ、タマネギキャベツを入れ混ぜ合わせ、パン粉・牛乳を入れてしっかり混ぜる。
- ④ 空気を抜きながら小判型に形を作る。
- ⑤ 小麦粉、溶き卵、パン粉をつけて約5～6分揚げる。
- ⑥ ソースは材料を合わせる。

※付け合わせ レタスやトマトなど

四色野菜の和えもの

材料

人参	1/2本	
セロリ	2本	
グリーンアスパラ	1束	
生シイタケ	1P	
塩	少々	
塩	} A	
ごま油		小匙1弱
		大匙1

作り方

- ① 人参は7～8mm角、4cmの拍子木切り
セロリは筋をとり人参と同様に切る。
アスパラは硬い皮をむいて4cmに切る。
しいたけは軸をとり1cm幅に切る。
- ② 鍋に湯を沸かし塩少々を入れて、人参、アスパラ、セロリ、シイタケの順に茹でて一気にザルにあげ水気を切る。
Aで和え冷やしていただく。