



Image です。レシピの出来上がりとは異なります

1. キーマカレー
2. 白いんげんのポタージュ
3. ピクルス
4. ミルクティフディング

1. キーマカレー

材料 (5人分)

牛ひき肉	400g
タマネギ	1個 (250g)
干しシイタケ	3枚
トマト	中2個 (200g)
リンゴ	1/2個
トマトペースト	大さじ1
調味料	
オリーブ油	大さじ3
にんにく	1片微塵切り
しょうが	1片微塵切り
クミンシード	小さじ1/2
カレー用ブーケガルニ	1組
カレー粉	大さじ4
ガラムマサラ	小さじ1
塩	小さじ1
胡椒	適宜
醤油	大さじ1
粉	大さじ2
スープ	1C
(干しシイタケの戻し汁とチキンブイオンをあわせておく)	

作り方

- ① タマネギはみじん切り。干しシイタケも5mm角に切る。トマトは皮を剥いて粗みじん切り。リンゴも5mm角に切る。
- ② 鍋にオリーブ油を熱し、クミンシード、ブーケガルニを入れ、弱火の中火で温める。クミンシードのまわりに泡が立ち始めたら、にんにく、しょうがを加え、混ぜながら熱する。
- ③ タマネギを加えて、10分ほど蒸らし炒めをする。
- ④ ひき肉を2回に分けて加え炒める。
(ひき肉の水分を出さないため)
- ⑤ カレー粉、ガラムマサラ、粉を振り入れ、全体を丁寧に混ぜ合わせる。
- ⑥ トマト、トマトペースト、リンゴ、醤油、塩、スープを加えてアクをとりながらコトコト炊く。粉が入っているのでなべ底に注意しながら煮詰めていく。

2. 白いんげんのポタージュ

材料 (5人分)

白いんげん豆の缶詰	1缶
タマネギ	1/2個
じゃがいも	1個
固形スープの素	1個
	水1Cで溶く
塩・胡椒	適宜
オリーブ油	大さじ1
牛乳	300cc
パセリ	微塵切り適宜

作り方

- ① タマネギは薄切り。じゃがいもは皮を剥き薄く切って水にさらしておく。
- ② 鍋にオリーブ油を熱し、タマネギ、じゃがいもを炒め、じゃがいもが透明になってきたら、白いんげん豆を入れ、スープ1Cを入れ、じゃがいもが柔らかくなるまで煮る。煮あがったら、ミキサーかフードプロセッサーでピューレ状にする。
- ③ ②に牛乳を入れ塩胡椒をして味を整える。

3. ピクルス

材 料 (5 人 分)

かぶ	200g
セロリ	50g
れんこん	100g
パプリカ	赤・黄各1/2個
タマネギ	100g
レモン(国産)	1/2個
ピクルス液	
白ワインビネ	50cc
水	100cc
白ワイン	30cc
砂糖	50g
塩	小さじ2
ハーブ類	
ロリエ	
タイム	
ディルウイド	

作 り 方

- ① かぶは皮を剥き、縦8つ切り。
- ② セロリは筋をとって3~4cmの長さに切る。
- ③ れんこんは皮を剥き1cm厚さの輪切り。酢を入れた水でさつと茹でる。
- ④ ピクルス液にハーブを入れて煮立て、冷ましておく。
- ⑤ ④が冷えたら野菜全部を薄切りにしたレモンと一緒につける。

4. ミルクティプディング

材 料 (5 人 分)

卵	全卵3個 卵黄1個
グラニュー糖	100g
牛乳	500cc
紅茶	大さじ2

作 り 方

- ① 卵は全卵3個と卵黄をあわせてグラニュー糖を入れて、すり混ぜる。
- ② 牛乳をわかし、沸騰直前に紅茶を入れて火を止める。蓋をして5分間ほどむらす。
- ③ ①に②のミルクティを漉しながら混ぜる。もう一度漉しプリン型に流す。
- ④ 天板に型を並べ、お湯をはって160℃のオーブンで20分蒸し焼き。