



Image です。レシピの出来上がりとは異なります。

1. 苺のケーキ
2. オニオンスープ
3. ハッセルバック
4. サーモンと冬野菜のサラダ
5. りんごとチーズのチキンロール

## 1. 苺のケーキ

材料 (4人分)		作り方
(スポンジ台)		ケーキ型に紙を敷くかバターを塗り小麦粉を振っておく (分量外) 薄力粉と砂糖は一度ふるっておく
卵	4個	① 卵は黄身と白身に分け砂糖の半分を黄身に入れ白っぽくなる迄混ぜる。白身はピンと立つまで泡立て2回に分けて砂糖を入れその都度よく泡立てる黄身と白身を軽く混ぜ合わせる ② バニラエッセンスをいれ、小麦粉をふるいながら2回にわたっている ③ 粉が見えなくなったらサラダ油と牛乳を入れる 型にさっといれゴムべらで平らにして1回バンとして泡を消す ④ 200度に温めたオーブンで10~15分焼く ⑤ ケーキが焼けたら乾いた布きんの上へのせ、ひっくり返して冷ます ⑥ シロップを塗る ⑦ 真ん中を切り好みのジャムなど塗る ⑧ 生クリームに砂糖、エッセンスを加え泡立て飾る
砂糖	120g	
バニラエッセンス	少々	
薄力粉	100g	
サラダ油	大匙2	
牛乳	大匙2	
(シロップ)		
砂糖	15g	
水	大匙2	
(飾り)		
生クリーム	200cc	
砂糖	40g	
バニラエッセンス	少々	
苺	1p	
好みのジャム	適宜	

## 2. オニオンスープ

材料 (4人分)		作り方
玉葱	300g	① 玉葱は薄切り ② 鍋にバターを溶かし玉葱をやや強火で焦がさない様に5分ほど炒め弱火にしてキツネ色になるまで炒める ③ スープと塩を加える ④ カップに注ぎサワークリームを載せる
バター	20g	
スープ (水3C+ブイヨン1個)	600cc	
塩	小匙1/3~1/2	
サワークリーム	適宜	

### 3. ハッセルバック

材料 (4人分)		作り方
じゃが芋	小2こ	① じゃが芋は皮つきのまま縦半分に切り皮目に細目の切り込みを入れる。さつまいもは5cm幅に切り同じ様に皮目に切り込みをいれ水洗いして水分を拭き取る ② りんごはくし形に切り芯をとり皮目に切り込みをいれる ③ 天板に芋類を並べ塩少々をふりオリーブ油を回しかけ170度のオーブンで20～30分焼く 途中で砂糖をまぶしたリンゴを並べ5、6分焼く
さつまいも	1/2本	
塩	適宜	
オリーブ油	適宜	
りんご	1/2個	
砂糖	適宜	

### 4. サーモンと冬野菜のサラダ

材料 (4人分)		作り方
サーモン(刺身用)	1冊	① サーモンは塩、砂糖、ラム酒をまぶしてしばらくおく ② サーモンの水分を軽く拭き取り、削ぎ切りにする ③ カリフラワーとロマネスコは食べやすい大きさに切りさっと茹でる 紫たまねぎは薄くスライスし水にさらす ④ Aを混ぜ合わせ野菜とサーモンを和える
塩、砂糖	各小匙1/2	
ラム酒	少々	
カリフラワー	1/2株	
ロマネスコ	1/2株	
紫たまねぎ	1/4個	
粒マスタード	大匙2	
はちみつ	大匙1	
酢	小匙2	
オリーブ油	大匙1	

### 5. りんごとチーズのチキンローフ

材料 (4人分)		作り方
鶏むね挽肉	600g	① リンゴは皮をむき4～5mmのいちょう切り。しめじは小さく切り玉葱はみじん切りにする。フライパンにバターを熱し、玉葱、しめじ、りんごを弱～中火で10分ほど炒める ② ブロッコリーは小さめの房に切り赤パプリカは1cm角に切り1分ほど電子レンジをかけて冷ます ③ ベーコンはみじん切り、チーズは6～7mm角に切る ④ ボウルに鶏挽肉、A、①、ベーコン、チーズ、パプリカを入れ混ぜる ⑤ オーブンシートをしいた型に④の半量を入れ小さく切ったゆで卵とブロッコリーを均一に散らし残りの具をのせる ⑥ 200度に熱したオーブンで25～30分焼く。竹串を刺し濁った肉汁が出なければ焼き上がり。10分ほどおいて人肌に冷ましてから型から出して切る
ベーコン	50g	
スモークチーズ	60g	
ブロッコリー	1/2株	
赤パプリカ	大1/2個	
ゆで卵	2個	
りんご	1個(200g)	
しめじ	100g	
玉葱	150g	
バター	大匙2	
パン粉	1/2C	
白ワイン	50cc	
卵	2個	
塩	小匙1	