



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. ビシソワーズ
3. 野菜のピクルス
4. 葡萄ゼリー

1. ハヤシライス

材料 (5人分)		作り方
牛薄切り肉	200 g	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、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。
玉葱	380 g (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	290 g (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	

2. ビシソワーズ

材料 (5人分)		作り方
じゃがいも	150 g	① じゃがいもは皮をむき、2~3mmのちょう切りにし水につける。ネギは小口切り、玉葱は薄切り。 ② 深鍋にバターを溶かし、ネギと玉葱を色がつかないように弱火でしんなりするまで炒める。 ③ じゃがいもの水気を切って加えスープをひたひたに入れて煮る。沸騰したらとろ火にし芋が煮崩れる程柔らかくなるまで煮続け塩で味をつける。 ④ 熱いうちに万能こしきでこすか、フードプロセッサーにかける。 ⑤ 食卓にだす間に牛乳、生クリームをそそぎながら混ぜてのぼす。
ネギ (白い部分)	100 g	
玉葱	100 g	
バター	40 g	
スープの素	1コ	
水	300cc	
塩	小さじ1/2	
生クリーム	50cc	
牛乳	200cc	

3. 野菜のピクルス

材料 (5人分)		作り方	
キャベツ	150 g	① 野菜を切り塩をふりかけ重しをする。約2時間。水が上がったら水気を絞る。 ② 甘酢を煮立てて熱いうちに野菜にかける。 ③ 粗熱がとれたら冷蔵庫で冷ます。	
きゅうり 計	1.5本		
セロリ 500g	50 g (1/2本)		
新玉葱	150 g		
塩	大さじ1		
甘酢 {	酢		70cc
	水		50cc
	砂糖	30 g	

4. 葡萄ゼリー

材料 (5人分)		作り方
粉寒天	1袋	① 鍋に水と寒天を入れて、よくかき混ぜながら煮る。 ② プツプ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。
砂糖	70 g	
水	200cc	
ぶどうジュース (100%)	300cc	