



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. ズッキーニの冷製スープ
3. 野菜のピクルス
4. オレンジゼリー

## 1. ハヤシライス

材料	分量(5人分)	作り方
牛薄切り肉	250g	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	380g (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	290g (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. ズッキーニの冷製スープ

材料	分量(5人分)	作り方
ズッキーニ	1. 5本	①玉葱は薄切り、ズッキーニは皮を適度に剥き薄切り。 ②深鍋にオリーブオイルを熱して、弱火で玉葱をじっくりと炒めて、出来上がったらずッキーニを加え、さらに3分間炒める ③②の鍋にひたひたの水とコンソメを加え、ふたをして10分～15分間煮込む。ズッキーニにコンソメの味をしみ込ませることが狙い。 ④火を止めて粗熱をとり、ミキサーにかけてピューレにする。 ⑤冷ましたピューレに牛乳を加え、塩、胡椒を適度に加えて混ぜ冷蔵庫で冷やす。 ⑥盛りつけに大葉の薄切りにしたものを浮かせる。
玉葱	1/4個	
コンソメスープ	2/3個	
牛乳	190cc	
塩・胡椒	適宜	
オリーブオイル	大さじ1	
水	60cc	
大葉	適宜	

### 3. 野菜のピクルス

材料	分量(5人分)	作り方
キャベツ きゅうり セロリ 新玉葱	200g 2本 50g(1/2本) 150g 計 600g	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。
塩	大さじ1	
甘酢 { 酢 水 砂糖	70cc 50cc 30g	

### 4. オレンジゼリー

材料	分量(5人分)	作り方
粉寒天 砂糖 水 オレンジ ジュース (100%)	1袋 70g 200cc 500cc	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。