

1. タンシチュー
2. 冬のサラダ
3. おつまみラスク



Image です。レシピのの出来上がりとは異なります

1. タンシチュー

材 料	
牛タン	500g
玉葱	100g
セロリ	30g
人参	50g
ベイリーフ	1枚
炒め油	大さじ3
バター	大さじ3
A 玉葱	80g
A 人参	80g
A セロリ	80g
小麦粉	大さじ4
赤ワイン	1/3C
タンの煮汁	4C
トマトピューレ	3/4C
B デミグラスソース缶	大さじ3
B ベイリーフ	1~2枚
ナツメッグ	少々
塩・胡椒	適宜
つけ合わせ	
ブロッコリー	1房
じゃが芋	300g

*その他季節の野菜を取り合わせる。

作 り 方

- ① 牛タンは先の固い部分を切り落とし、皮も削り取る。
- ② 鍋に肉がかぶる位の水と半分にした玉葱・セロリ・人参・ベイリーフを入れて火にかけて、手引き湯（60℃）に熱したらタンを入れる。
- ③ 強火で煮立ったら中火にして蓋をし、常に煮汁がかぶる状態で約1時間半位煮込み、そのまま冷めるまでおく。
- ④ 鍋に油とバターを熱し、みじん切りにしたAをよく炒める。
- ⑤ 小麦粉を振り込み全体が色づくまで炒めたら、赤ワインを加えてやや煮詰める。
- ⑥ タンの煮汁を加えて混ぜ、Bを順次入れ混ぜて濃度が出るまで煮込む。
- ⑦ タンを戻し入れて20分位煮込み、塩（小さじ3/4位）・胡椒で味を調える。
- ⑧ タンを取り出し薄切りにして器に盛り、煮汁をかけつけあわせを添える。
- ⑨ ブロッコリーは小房に分け塩茹でしておく。（水1Lに塩小さじ2）
- ⑩ ジャが芋は皮をむいて食べやすい大きさに切って、かぶる位の水で強火にかけ、沸騰したら弱火にし20分位茹でて湯を切り、塩を入れて混ぜ、鍋を火にかけて蓋を押えて上下に芋を転がすように振って粉ふきにする。

2. 冬のサラダ

材 料	
ほうれん草	1把
わかめ(乾)	10g
大根	200g
ミニトマト 赤・黄	各1/2P
ごまドレッシング	大さじ5
<1単位分>	
白すりごま	15g
玉葱	中~大1/4個
人参	50g
にんにく	1/2片
薄口醤油	75cc
酢	50cc
油	150cc
砂糖	25g

作 り 方

- ① ほうれん草は茹でて水に取り絞って3~4cmに切る。
 - ② わかめは水で戻し、さっと熱湯に通して冷水にとって水を切り2~3cmに切る。
 - ③ 大根は4cm長さのせん切り。
 - ④ 材料を器に盛り、食べやすく切ったミニトマトを添えてごまドレッシングをかける。
- * ごまドレッシングは全ての材料をミキサーに入れて20秒程かけ全体が良く混ざったら出来上がり。（1単位分で大きいジャムの瓶1本分位の出来上がり。2C強。）

3. おつまみラスク

材 料	
バゲット	1/2本
マヨネーズ	
バルミジャーノレッジャーノすりおろし	
ガーリックバター	
又はガーリックマーガリン	
無塩バター	
グラニュー糖	

作 り 方

- ① バゲットは1cm弱に薄切りにする。
- ② マヨネーズを塗り、バルミジャーノを振る。
- ③ ガーリックバターかガーリックマーガリンを塗る。
- ④ 甘いおやつには無塩バターを塗り、グラニュー糖を振る。
- ⑤ オープンを150℃位に熱し、15分位焼いてカリッとしたら出来上がり。