

冬野菜と豆乳の米粉クリームシチュー



(材料) 4人分

里芋	3～4個
河内れんこん	中1/4節 (50g)
金時人参	1/4本 (50g)
長ねぎ	1/2本
しめじ	1/3パック (50g)
ブロッコリー	適量
ブロックベーコン	60g
A	{
水	カップ2
塩	小さじ1/4
B	{
無調整豆乳	カップ1+1/2
米粉	大さじ3
塩・こしょう・ナツメグ	各少々
バター	10g
薄口しょうゆ	少々

(作り方)

- ① 里芋は皮をこそぐようにむき、食べやすい大きさに切る。
長ねぎは白い部分をぶつ切りにする。(青い部分は使わない)
しめじは石突を除いてほぐす。
ベーコンは1センチ角に切る。
- ② れんこんは食べやすい大きさに切る。
- ③ 人参は皮をむいて1センチ厚さの輪切り。
ブロッコリーは小房にほぐす。
それぞれ下ゆでしておく。
- ④ 鍋に①とAを入れて弱火にかけ、煮立ってきたら②も加えて、野菜が柔らかくなるまでコトコト煮る。
- ⑤ よく混ぜ合わせたBとバターを加えて、とろみがつくまで混ぜながら煮て塩・こしょう・ナツメグで味を調え、仕上げに薄口しょうゆで香りをつける。

サフランライス



(材料) 4人分

米	2合
A	{
サフラン	ひとつまみ
塩	小さじ2/3
オリーブオイル	小さじ2
パセリのみじん切り	少々

(作り方)

- ① 米を洗って、炊飯器で通常よりやや硬めの水加減をしてAを加えてよく混ぜ、30分ほど浸水してから、もう一度よく混ぜて普通に炊き上げる。
- ② 器に盛り、パセリのみじん切りを散らす。

手羽先のハニーマスタードグリル



(材料) 4人分

A	鶏手羽先	8本
	ハチミツ	大さじ1
	粒マスタード	大さじ2
	しょうゆ	大さじ1
	イタリアンパセリ	少々

(作り方)

- ① Aをビニール袋に入れてよく混ぜ合わせ、手羽先を加えて空気を抜きタレがまんべんなくかぶるようにして、半日以上おく。
- ② 5分ほど予熱した魚焼きグリルに、タレをよくぬぐった手羽先を並べて両面がこんがりとして火が通るまで焼く。(約10分)
- ③ 袋に残ったタレをフライパンで軽く煮詰め、お皿に盛った手羽先にパセリと共に添える。

☆オーブン使用の際は、180℃に予熱してから15～20分焼きましょう。

水菜とリンゴのサラダ

(材料) 4人分



水菜	100g
りんご	1/4個
塩水	適量
くるみ	10g

ドレッシング (作りやすい分量)

A	みかん果汁	1個分
	おろし玉ねぎ	大さじ1/2
	しょうゆ	大さじ1
	エキストラバージンオリーブオイル	大さじ1

(作り方)

- ① 水菜はきれいに洗って3センチ長さに切る。
りんごは芯を取り、皮付きのまま千切りにして塩水にさっとくぐらせ、水気をしっかりときる。
- ② Aをよく混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ③ 水菜とりんごをよく混ぜ合わせて器に盛り、砕いたくるみをトッピングして、食べる直前にドレッシングをかけまわす。

クリスマストライフル



(材料) 8個分

<u>(スポンジ生地)</u>		19×25cm	1枚分
	米粉		50g
	砂糖		50g
	卵		2個
<u>(キャラメルカスタードクリーム)</u>			
A	砂糖		大さじ3
	水		小さじ1
	熱湯		大さじ1
	牛乳	カップ	1+1/2
	卵黄		1個分
	砂糖		大さじ4
	米粉		大さじ3
	塩		ひとつまみ
	バニラエッセンス		少々
<u>(シャンティークリーム)</u>			
	生クリーム	カップ	1
	砂糖	大さじ	1 1/2
	いちご		16個
	キウイ		1個
	粉砂糖		少々

(作り方)

(スポンジケーキを焼く)

- ① ボウルに卵と砂糖を入れて、ハンドミキサーで白っぽくもったりするまでしっかり泡立て米粉を2～3回に分けて加え、ゴムべらでさっくりと混ぜる。
- ② クッキングシートを敷いた天板に①をまんべんなく広げ、180℃に予熱したオーブンで8分焼き、新しいシートの上に上下返して置いて冷まし、1センチ幅に切る。

(キャラメルカスタードクリームを作る)

- ① 小鍋にAを入れて火にかけ、砂糖が溶けて、糖液が徐々に焦げてきたら、むらなく色がつくように鍋をゆすりながら煮詰め、煙が出てきたら火を止める。(ここまで木べらを入れない)
- ② 木べらに沿わせて熱湯を少しずつ加えてゆっくりと混ぜ合わせ、鍋底に固まったキャラメルも溶けたら牛乳の半量を少しずつ加えてよく混ぜる。
- ③ ボウルに卵と砂糖・塩を入れてよくすり混ぜてから米粉を入れ、残りの牛乳を少しずつ加えて米粉を溶かし、②も入れて混ぜてから、茶こしなどで濾す。
- ④ ③を鍋に入れて弱めの中火にかけて、焦げないようにたえず混ぜながらトロミがつくまで煮て、火を止めてからバニラエッセンスを加える。

(シャンティークリームを作る)

ボウルに生クリームと砂糖を入れて、7分立てになるまで泡立てる。

(フルーツを切る)

いちご8個とキウイは5ミリ角に切る。いちご8個は縦半分にする。

(盛り付ける)

スポンジ→キウイ→カスタード→角切りいちご→生クリーム→スポンジ→カスタード→生クリーム の順にカップの中に詰めて半分切りのいちごと、キウイを飾って、粉砂糖をふり、オーナメントを飾る。