

## 牛肉ときのこの混ぜご飯

### 材料 (4人分)

|                |               |
|----------------|---------------|
| 炊きたてご飯・・・2合分   | 和風だしの素・・・小匙1強 |
| しめじ・・・1パック     | 酒・・・大匙2       |
| えのきだけ・・・1袋     | みりん・・・ //     |
| にんじん・・・40g     | 砂糖・・・大匙1/2    |
| 牛切り落とし肉・・・150g | しょうゆ・・・大匙2    |
| しょうが・千切り・1/2かけ |               |

### 作り方

- (1) しめじは根元を切り落とし、ほぐす。えのきだけは根元を切り、半分の長さにきる。にんじんは1cm幅の短冊切り、牛肉は2cm幅に切る。
- (2) フライパンに油を熱し、牛肉を入れほぐすように炒める。肉の色が変わったら、きのこのにんじんを加え、和風だしの素を入れて炒める。
- (3) 酒、みりん、砂糖、しょうゆ、しょうがを順に加えて混ぜ、フタをして弱火で10分ほど汁気がなくなるまで煮る。
- (4) ボウルにご飯を入れ、(3)を加えて混ぜ合わせる。
- (5) 器に盛り、お好みの薬味(ねぎ・ごま・七味唐辛子など)を添える。

## ほうれんそうのキッシュ

### 材料 (直径15cm グラタン皿1個)

|                 |             |
|-----------------|-------------|
| 全卵・・・50g        | 塩・・・少々      |
| 生クリーム・・・100g    | こしょう・・・ //  |
| グリュイールチーズ・・・50g |             |
| ほうれん草・・・100g    | ベーコン・・・2~3枚 |

### 作り方

- (1) ほうれん草は5~6cmにカットし、さっとゆで水気を絞っておく。
- (2) ベーコンを1cm幅にカットし、フライパンでほうれん草と共に軽くソテーし、塩・こしょうをしておく。
- (3) キッシュの生地を作る。全卵をほぐし生クリームを加え、塩・こしょうします。
- (4) グラタン皿などの耐熱用の器に(3)を並べます。
- (5) チーズをふり、生地を流します。
- (6) あらかじめ熱したオーブンで180℃で15分程度、表面に焼き色がつくまで焼きます。

## 大根のポターシュ

### 材料（4人分）

|                   |                    |
|-------------------|--------------------|
| ベーコン・・・・・・・・・・2枚  | ブイヨンキューブ・・・・・・・・2個 |
| 大根・・・・・・・・・・400g  | 水・・・・・・・・・・2カップ    |
| 玉ねぎ・・・・・・・・・・1/2個 | 牛乳・・・・・・・・・・2カップ   |
| 大根の葉・・・・・・・・・・適量  | 塩・こしょう・・・・・・・・各少々  |

### 作り方

- （1）ベーコンは1cm角に切る。大根はすりおろして軽く水気をきり、玉ねぎはみじん切りにし、大根の葉は5mm幅に切る。
- （2）鍋に油を熱し、ベーコン、玉ねぎをシンナリするまで炒める。大根おろしを加えてひと混ぜし、水とブイヨンを加え、沸騰したら中火で5分煮る。
- （3）牛乳、大根の葉を加えてひと煮し、塩・こしょうで味をととのえる。

## ごまゼリー

### 材料（8人分）

|                    |                     |
|--------------------|---------------------|
| ゼラチン・・・・・・・・・・20g  | 水・・・・・・・・・・大匙4      |
| 練り白ごま・・・・・・・・・・大匙4 | 砂糖・・・・・・・・・・大匙3     |
| 牛乳・・・・・・・・・・3カップ   | 生クリーム・・・・・・・・・・1カップ |

### 作り方

- （1）ゼラチンは分量の水でふやかしておく。
- （2）鍋で練りごま、牛乳、生クリームをあたため、（1）のゼラチンを入れて煮溶かす。
- （3）（2）がよく混ざったら砂糖を加え入れる。水で濡らした型に入れ、冷やし固める。
- （4）お好みで黒みつをかけていただく。