

# 1月24日3年生

ビーフシチュー  
水菜のサラダ  
クレープ



## 【ビーフシチュー】

<材料・2人分>

◎牛肉バラ 200g ◎じゃがいも 中1個 ◎にんじん 中1/2本 ◎玉ねぎ 中1/2個  
◎トマト 中1/2個 ◎ブロッコリー 1/2個 ◎デミグラスソース 1/2缶(140g)  
◎ローリエ 1枚 ◎固形コンソメ 1個 ◎バター・サラダ油 適量 ◎塩・こしょう 少々 ◎水 200cc  
◎赤ワイン 100cc ◎ジン 15cc

<作り方>

- ① 牛肉を一口大に切り、塩・こしょうをする。これをボールに入れて、ジンとローリエを加えて混ぜ、しばらく漬けておく。
- ② にんじんと玉ねぎを一口大に切る。ブロッコリーは小房にわけ、塩を加えた湯で茹でる。(サラダ油も少し加える)。トマトは皮を剥き、種をとって、ざく切りにする。じゃがいもを一口大に切り、水にさらしておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、強火で①の肉に焼色をつけ、鍋に移す。
- ④ ③のなべに赤ワインとトマトを入れて煮立て、とろりとなるまで煮る。
- ⑤ ④に水を加え、最初は強火～中火で煮て、アクを取る。コンソメスープの素を加え、鍋に蓋をして、弱火で30分程煮込む。
- ⑥ フライパンにバターを足して、②のにんじんと玉ねぎ、じゃがいもを炒め、鍋に加える。更に、デミグラスソースを加えて肉がやわらかくなるまで、時々かき混ぜながら40分程煮込む。
- ⑦ 最後に味を調べて仕上げる。器に盛り、ブロッコリーを添える。

## 【水菜のサラダ】

<材料・2人分>

◎水菜 1/4束 ◎サニーレタス 1枚 ◎キュウリ 1/4本 ◎貝われ菜 1/4パック  
◎レモン汁 1/4個分 ◎しょうゆ 大1/2 ◎すり白ゴマ 大1/2 ◎ゆず胡椒 小さじ1/4

<作り方>

- ① 水菜は根元を切り落としてきれいに流水で洗い、3cmの長さに切り、冷水に放つ。サニーレタスは食べやすい大きさに手でちぎり、水菜と合わせ冷水に放つ。
- ② キュウリは輪切りにし、水菜と合わせる。貝われ菜は根元を切り落とし、水洗いして3等分の長さに切り、水菜と合わせる。
- ③ ボウルに水菜、サニーレタス、キュウリ、貝われ菜、リンゴを入れ、よく混ぜ合わせた<ドレッシング>を加えてサッと混ぜ、器に盛る。

## 【クレープ】

<材料・2人分>

◎薄力粉 100g ◎生クリーム 100cc ◎卵 1個 ◎バナナ 適量 ◎牛乳250cc ◎桃缶 適量

<作り方>

- ① 全卵をほぐし、牛乳を加える。
- ② 小麦粉を振るいながら、少しずつ混ぜ込む。このとき泡立てないように注意する。
- ③ フライパンにサラダ油を薄く塗って、加熱し、これを一度濡れ布巾にシュッとつけて、冷ます。
- ④ やや強火にして、生地を流し、フライパンをまわして、全体に生地を広げて薄く焼く。うまくいかない場合は生地をフライパンに広げてから火にかける。
- ⑤ 生地から湯気がでなくなり、底を上げて、きつね色になれば出来上がり。時間があれば、生地を1日休ませて作ると、よくなじんで良い状態のクレープが出来る。
- ⑥ 生地にホイップしたクリームと、フルーツをのせ、巻く。