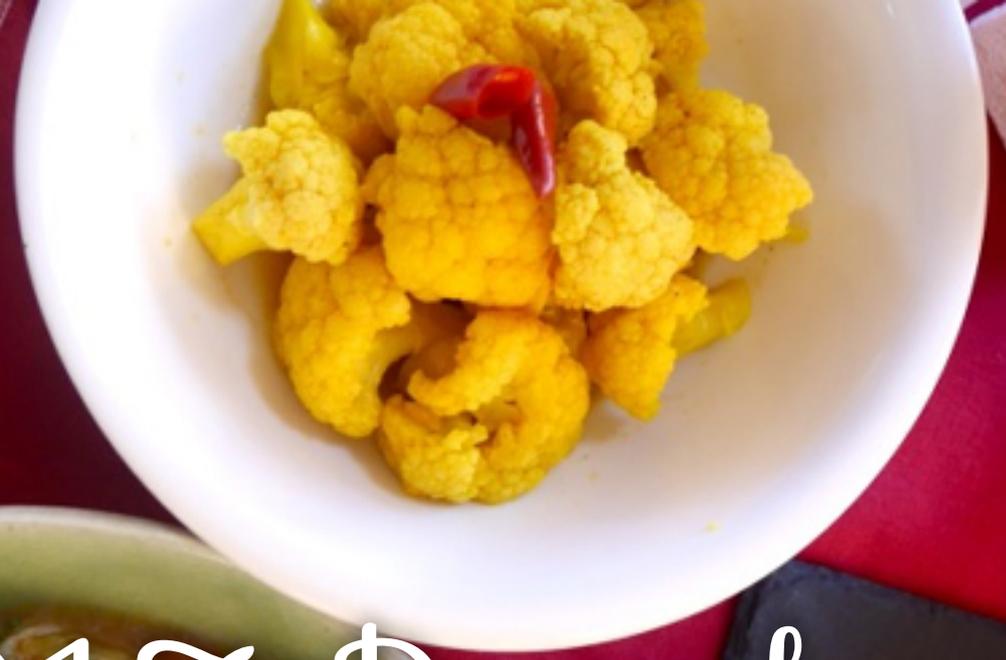


2017 December Menu



Yoko Furukawa Resipões



キャベツと挽肉のミルフィーユ

キャベツと挽肉のミルフィーユ

| 材 料 | 作 り 方 |
|-----------------------------|--|
| キャベツ (大きい葉) 5~6枚 | 1. キャベツは、冷凍する。 |
| 牛挽肉 200g 豚挽肉 200g) 400g | 2. 流水で、解凍し、水気をふき取る。 |
| 玉 葱 中1個 (200gくらい) | 3. 玉葱は、みじん切りにする。 |
| 卵 1個 | 4. ボウルに 挽肉と塩を入れ、練り混ぜる。 |
| 生パン粉 6丁 | 5. パン粉に(A)をふりかける。 |
| 塩 1t | 6. (4)に、(5)、こしょう、ナツメグ、卵を入れて練る。 |
| こしょう 少々 | 7. ボウルにたこ糸を十字に置く。(2~3本束ねる) (ボウルの外に垂らすくらい長めに) |
| ナツメグ 少々 | 8. たこ糸の上にキャベツを広げて敷く。 |
| A { ブイヨン 少々 | 9. 小麦粉をふり、(6)を手で伸ばしながら敷く。 |
| お湯 1t | 10. キャベツの葉を(9)の上に広げ、小麦粉をふる。 これを繰り返して、一番上がキャベツの葉に なるように重ねていく。 |
| B { 水 3c | 11. たこ糸を十字にしぼる。 |
| ブイヨン 1個 | 12. 厚手の鍋に(11)を移し入れる。 |
| トマト水煮 1/2c | 13. (B)を鍋に入れ、30分~40分煮る。 時々 お玉でスプーンをすくい、上からかける。 |
| オリーブオイル 1t | 14. 形をくささないように持ち上げて、盛りつける 器に移す。 |
| ごま油 1t | 15. 煮汁を煮、つめる。(250ml~300mlくらい) |
| 塩 1t | 16. コーンスターチを水で溶き、とうみをつける。 |
| こしょう 少々 | 17. (15)の上からかける。 |
| 白ワイン 1/4c | 18. 放射状に切り分ける。 |
| 小麦粉 適量 | |
| (コーンスターチ 2t | |
| 水 4t | |
| たこ糸 | |



ブロッコリーのポテトチーズグラタン（ベジタブルメダリオン風）



カリフラワーのカレー風味ピクルス

ブロッコリーのポテトチーズグラタン (ベジタブルメダリオン風)

| 材 料 | | 作 り 方 |
|----------------------------|-----------------|---|
| じゃがいも | 400g (3個) | <ol style="list-style-type: none"> 1. じゃがいも 1個 をレンジで加熱し、皮をむいてマッシュする。 2. 残りのじゃがいもは皮をむいて小さめに刻みゆでる。(レンジで加熱でもOK) 3. ブロッコリーは小房に分けて固めにゆで、細かく刻む。 4. みじん切りした玉葱、ベーコンをバターで炒め、塩、こしょうをする。 5. ボウルに(1)・(2)・(3)・(4)、チーズを入れ練り混ぜる。 6. セルクルなど丸型にぎゅっと(しっかり詰める。(牛乳パックを使って丸型を作る)) 7. 210°Cのオーブンで15分くらい焼く。(上にチーズをのせて焼いてもOK) 又は、フライパンにバター(オリーブオイル)を敷き、焦げ目がつくまで焼く。 |
| ブロッコリー | 1株 (100gくらい) | |
| ベーコン | 2枚 | |
| 玉 葱 | 80g | |
| パルメザンチーズ | 3T | |
| クリームチーズ | 3T | |
| バ タ ー | 1T (オリーブオイル) | |
| 白ワイン | 1T | |
| 牛 乳 | 4T | |
| 塩 | | |
| こしょう | | |
| 混ぜ込むチーズは角切りしたチーズかピザ用チーズも良い | | |

カリフラワーのカレー風味ピクルス

| 材 料 | | 作 り 方 | |
|--------|------------------------|--|------|
| カリフラワー | 1株 | <ol style="list-style-type: none"> 1. カリフラワーは小房に分け、酢少々を加えてお湯で固めにゆでる。ざるに上げる。 2. 鍋に(A)を入れ、ひと煮たちさせる。 3. カリフラワーを(2)のピクルス液に浸ける。 <p style="text-align: center;">～ カリフラワーの旬は、12月～3月～</p> | |
| A | 酢(アロピネガーリンと酢) リンと酢) | | 1/2C |
| | 水 | | 1/4C |
| | 砂糖 | | 2T |
| | 塩 | | 1t強 |
| | 唐辛子 | | 1本 |
| | ターメリック | | 1t |
| | コリアンダーシード | | 1t |
| | ガラムマサラ | | 1/2t |
| | ハチミツ | | 1T |