



れい 冷しゃぶめん トマトソース	たなばた 七タ オクラ星の牛肉巻き	たなばた キウイの七タレアチーズ	
ぎゅうにく 牛肉しゃぶしゃぶ用 150 g きゅうり 1/2本 レタス 50 g ほしがたにんじん 星型人参 4枚 ゆで卵 1個 ひやむぎ 80 g  A { みず 水 1 C さけ酒 おお 大さじ1 しお塩 こ 小さじ1/3  	<トマトソース> トマト 200 g にんにく 少々 レモン汁 小さじ1/2 しお塩 小さじ1/3 こしょう 胡椒 少々 オリーブオイル おお 大さじ2  <ジュレソース> めんつゆ(4倍希釈) おお 大さじ3 みず水 120cc こな粉ゼラチン 小さじ1.5  	サラダ油 おお 大さじ2  <タレ> ほん酢 おお 大さじ3 みりん おお 大さじ1 さとう 砂糖 おお 大さじ1  	クリームチーズ 30 g プレーンヨーグルト 30 g グラニュー糖 10 g レモン汁 小さじ1/2  こな粉ゼラチン 小さじ1/2 みず水 おお 大さじ1  キウイ 1/2個  
① めんつゆに水を合わせて火にかける。煮立ったら粉ゼラチンを入れて溶かし、粗熱をとって冷蔵庫で冷やし固める。 ② 鍋にAを合わせて火にかける。煮立ったら牛肉を入れてさっと茹でてザルに取る。 ③ きゅうりはピーラーで薄くむく。レタスは細切り。星型人参は茹でる。ゆで卵は輪切りにする。 ④ トマトは皮をむいて角切りにする。 ⑤ ボウルににんにくの切り口をこすりつけて香りに移し、トマト・塩・レモン汁を入れて混ぜ合わせる。オリーブオイルを少しずつ入れて混ぜ合わせる。冷蔵庫に入れて冷たくする。 ⑥ 鍋にたっぷりにお湯を沸かし、ひやむぎを表示通り茹でる。ザルにあげてよく水洗いして水気をきる。 ⑦ ⑤に⑥をいれて混ぜ合わせ器に盛る。②・③を盛り付けて、①をかける。	① 牛肉はひろげて塩・胡椒する。 ② オクラはがくを取り除いて板ずりをする。沸騰したお湯に入れてさっと茹で、水にとって冷ます。 ③ タレの調味料を合わせる。 ④ ①に②をのせて巻き、周りに小麦粉をまぶす。 ⑤ 茄子・ズッキーニは輪切りにする。かぼちゃはひと口大に切る。 ⑥ ミニトマトはヘタを取る。 ⑦ フライパンにサラダ油 大さじ1 をあたためて⑤の野菜を焼く。火が通ったら取り出す。 ⑧ ⑦のフライパンにサラダ油 大さじ1 を入れて④を入れて焼く。 ⑨ 牛肉に火が通ったら余分な油をふき取って、⑥を入れ、③を加えてからめる。	① ビスケットは袋に入れてたたき、細かくする。バターと混ぜ合わせて器にしき詰める。 ② ゼラチンは水に入れてふやかす。 ③ キウイは5mm角に切る。 ④ クリームチーズは室温にもどす。クリーム状になるまでかき混ぜ滑らかにする。プレーンヨーグルト・グラニュー糖・レモン汁を入れて混ぜる。 ⑤ ゼラチンを湯煎にかけてとくす。 ⑥ ④に⑤を入れて混ぜる。 ⑦ ⑥に③の角切りキウイを入れて混ぜ、①の器に流し入れる。冷蔵庫に入れて冷やし固める。	

