



ハヤシライス			カッテージチーズのグリーンサラダ			牛肉とトマトの七夕スープ			牛乳プリン いちごソース			
牛もも薄切り	150g	<ルウ(4人分)>	アスパラガス	2本	牛乳	400cc	牛肉切り落とし	60g	水	2カップ	牛乳	200cc
塩・胡椒	少々	小麦粉	いんげん	4本	レモン汁	大2	ミニトマト	3個	コンソメ	1/2個	砂糖	25g
干椎茸	2枚	バター	オクラ	2本			そうめん	10g	塩	小1/3	水	大1
玉葱	100g	にんにくみじん	レタス	2枚			星型にんじん	4枚	胡椒	少々	ゼラチン	3g
ブロッコリー	4房	スープ	きゅうり	1/2本	ドレッシング	適宜	小ネギ	適宜	白ワイン	大1	生クリーム	50cc
パプリカ星型	4枚	醤油									イチゴジャム	大5
バター	大さじ1	ケチャップ									水	大1
スープ	200cc	酒									レモン汁	小1
ルウ	2人分	塩										
	(1/2量)	胡椒										
砂糖	ひとつまみ											
ウスターソース	小1											
<p>① フライパンにバターをとかしてにんにくを炒め、次に小麦粉を入れ弱火できつね色になるまで良く炒める。スープを加え、調味料を入れ、そのまま半日～1日ねかせる。</p> <p>② 椎茸は水にもどし、8mm幅に切る。</p> <p>③ 牛肉は一口大に切り、塩・胡椒する。</p> <p>④ 玉葱はくし型に切る。</p> <p>⑤ ブロッコリーを茹でておく。</p> <p>⑥ 鍋にバター大1/2をとかし、強火で③を炒め皿に取り出す。残りのバター大1/2を加え、②・④をさっと炒める。牛肉をもどし、スープと①をいれてのぼし、5～6分煮る。</p> <p>⑦ 最後に隠し味として、砂糖(ひとつまみ)・ウスターソース(小1)を加えて味を整える。⑤・パプリカを添える。</p>			<p>① アスパラガスは根元の堅い部分を切り落とし、根元の皮をピーラーで剥く。4等分に切って茹でる。</p> <p>② いんげんは筋を取る。</p> <p>③ オクラはガクを取る。</p> <p>④ いんげんとオクラは板ずりをして茹で、食べやすく切る。</p> <p>⑤ きゅうりは4cm長さに切って縦4等分にする。</p> <p>⑥ レタスは一口大にちぎる。</p> <p>⑦ 牛乳を沸かし、レモン汁を入れたら火を止めしばらく置く。キッチンペーパーでこす。</p> <p>⑧ 具材を盛り付けてドレッシングをかける。</p>			<p>① 牛肉を霜降りする。トマトを半分に切る。そうめんを茹でる。</p> <p>② 人参を茹でる。</p> <p>③ 葱を小口切りする。</p> <p>④ 鍋に水2Cとコンソメを入れ火にかける。沸騰したら白ワイン・塩・胡椒で味をつける。</p> <p>⑤ ③に①・②を入れ器に盛り付け、葱を散らす。</p>			<p>① ゼラチンは水でふやかす。</p> <p>② 鍋に牛乳・砂糖を合わせ、火にかける。砂糖が溶けたら①を加える。</p> <p>③ 人肌に冷まし、生クリームを加えて器に流して固める。</p> <p>④ 冷蔵庫で冷やし固める。</p> <p>⑤ イチゴジャムに水とレモン汁を入れてソースを作る。</p> <p>⑥ ④に⑤をかける。</p>			