

1. アップルパイ

冷凍パイシート	2枚
(18cm×18cm)	
リンゴ	2個
グラニュー糖	100g
レモン汁	大さじ1
水	大さじ1
ラム酒	大さじ1
シナモン	少々
アプリコットジャム	70g
卵黄	1個
水	小さじ1

- ・リンゴは皮を剥いて、8等分して

心を取って1 / 2に切っておきます。

- ・フライパンにグラニュー糖を水小さじ1を入れ、カラメルを作り、レモン汁で焦げを止め、リンゴを入れ絡める様にして、中火で時々混ぜながらリンゴを煮ます。

- ・柔らかになったら、水分を切るためにザルに入れ、ラム酒とシナモンをふっておきます。

- ・パイシートを解凍して、18×18cmのパイシートで、1cmで11本、0.7cmで9フォンの細長いパイシートを作ります。

- ・0.7cmのパイシートで3本ず

つで三つ編みを3本作ります。(ふち用)

- ・もう一枚のパイシートで、土台の直径17cmの円に切ります。

- ・パイ生地にアプリコットジャムを塗り、その上に煮リンゴを並べます。

- ・1cm幅のパイ生地を編むように乗せ、残りの3本で外周を囲み、フォークで押さえ、決着させます。

- ・三つ編みのパイ生地を外周に乗せ、卵黄と水を合わせ、パイ生地に刷毛で塗ります。

- ・200℃に予熱したオーブンで、40分程焼きます。

- ・色が濃くなったらアルミホイルをかぶせます。

- ・焼けたら、粗熱を取り、切り分け

- ・召し上がれ

2. ロマネスコとゆで卵のサラダ

ロマネスコ	100g
ゆで卵	2個
粒マスタード	大さじ2
ハーブソルト	少々
湯	1ℓ
塩	10g

- ・ロマネスコを手で小房に分けます。
- ・1ℓのお湯に塩10gを入れ、小房に分けたロマネスコを、2分ほど茹でます。
- ・ザルに上げ、水を切ります。

・ボウルに取り、ゆで卵を崩して入れ、粒マスタートドを入れ、ゴムベラでよく混ぜ、ハーブソルトを少々入れ、味を整え、器に盛り

・召し上がれ

3. ロマネスコとアスパラ菜のベーコン炒め

ロマネスコ	200g
ブロッコベーコン	100g
アスパラ菜	200g
有塩バター	20g
おろしにんにく	小さじ1
コンソメ	小さじ1
塩コショウ	少々
お湯	1ℓ
塩	10g

・ロマネスコは手で小房に分け、お湯を沸かし、塩を入れ、2分ほど茹

でます。

- ・ザルに上げ、水を切っておきます。
- ・アスパラ菜も5 cm幅に切り、さっと湯通しをします。
- ・ベーコンは1 cm角の棒状に切ります。
- ・フライパンにベーコンを入れ、中火で炒め、こんがり焼き色が付いたらロマネスコ、アスパラ菜を入れて炒め、全体に油がまわったら有塩バターを入れ、馴染んだらにんにく、コンソメ、塩コショウをして味を整えます。火を止め、器に盛り
- ・召し上がれ

4. きのこのクリームスープ

たもぎ茸	1 0 0 g
しめじ	5 0 g
しいたけ	5 0 g
薄切りベーコン (1パック)	4枚
にんにく	1片
薄力粉	大さじ2
牛乳	2 0 0 c c
生クリーム	1 0 0 c c
塩	小さじ1 / 2
白コショウ	1つまみ
有塩バター	1 5 g
パセリ	少々

- ・しいたけは軸を切り落とし、薄切りにします。
- ・しめじは石づきを落として、手でほぐします。
- ・ベーコンは1cm幅に切り、にんにくはみじん切りにします。
- ・鍋にバターを入れ、溶けたらにんにくとベーコンを入れ、弱火で加熱します。
- ・にんにくの香りがしてきたら、茸を入れ、しんなりするまで中火で炒めます。
- ・薄力粉を加え、中火で炒め、粉っぽさがなくなったら、牛乳を加え、

3回くらいに分けて入れ、その都度よく混ぜて馴染ませます。

・生クリーム、塩コショウを入れ、味を整え、フツフツと沸いたら火を止め、器に盛り、ぱせりをふり

・召し上がれ

5. きのこともやしの豚肉炒め

豚小間肉	1 0 0 g
もやし	2 0 0 g
しめじ	5 0 g
たもぎ茸	1 0 0 g

ポン酢 大さじ 1

和出汁 小さじ 1

塩コショウ 少々

ごま油 大さじ 1

小ねぎ先輩

- ・ しめじを石づきを落として手で

ほぐします。

- ・フライパンを中火で熱してごま油をひき、豚小間肉を入れ炒めます。

- ・豚小間肉の色が変わり、火が通ったら、きのこ、もやしを入れ、中火で炒めます。

- ・もやしが生んじたら、ポン酢、和出汁、塩コショウを入れ、中火のまま炒め合わせ、味が馴染んだら火から下ろし、器に盛り、小ねぎをふり

- ・召し上がれ