

今日のメニュー < 150回の記念日を♪♪～旬のケーキで祝♪ >

- ・ ビーフストロガノフ
- ・ ひじきのレモンサラダ
- ◇ いちごのショートケーキ

・ ビーフストロガノフ

材 料	4人分
牛肉 (切り落としなど)	240g
┌ 塩	少々
└ こしょう	少々
小麦粉	大さじ1
たまねぎ	1個
にんにく	1片
しめじ	40g
サラダ油	大さじ1
小麦粉	大さじ1
水	2カップ
スープの素	小さじ1
トマト水煮缶	200g
ローリエ	2枚
塩	少々
こしょう	少々
┌ 生クリーム	大さじ3
└ レモン汁	小さじ1~2
ご飯	4杯

(作り方)

- 1、牛肉——細切りにする。塩、こしょうで下味をつける。
にんにく——みじん切り。
たまねぎ——1/4個は薄切りにする。
しめじ——根元を除き、小房にほぐす。
- 2、鍋に油を熱し、たまねぎ、にんにくを入れて薄く色づくまで炒める。(6~7分)
- 3、牛肉に小麦粉をまぶして、2の鍋に加えて中火で炒める。
肉の色が変わったら、しめじ、小麦粉を加えて炒める。
- 4、3に、水、スープの素、トマト水煮、ローリエを加えて混ぜながら煮る。汁にとろみがでてきたら塩、こしょうで味を調える。
- 5、器にごはんと4を盛り、生クリームとレモン汁を混ぜたものをかける。器に盛る。

<ストロガノフ・エネルギー247kcal 塩分1.0g>

・ ひじきのレモンサラダ

材 料	4人分
ひじき	10g
れんこん	40g
にんじん	40g
ブロッコリー	40g
レモン	1/4個
┌ 酢	大さじ1
└ レモン汁	大さじ1
Aしょうゆ	小さじ1
┌ 砂糖	小さじ1
└ 塩	少々
└ オリーブ油	大さじ2

(作り方)

- 1、ひじき——水につけて、もどす。
れんこん——薄めのいちょう切り。
にんじん——せん切り。
ブロッコリー——小房に分ける。
レモン——薄いいちょう切りにする。
- 2、ボウルにAのドレッシングの材料を混ぜ合わせる。
- 3、鍋にたっぷりの水とにんじん、れんこんを入れて火にかける。沸騰したらひじき、ブロッコリーを加える。再び沸騰して1~2分ゆでて、ざるにとる。
- 4、ドレッシングと3を混ぜ合わせ、レモンの薄切りを加える。

<エネルギー41kcal 塩分0.2g>

◇ いちごのショートケーキ

材 料	丸形18cm型
<スポンジ>	
卵	3個
砂糖	100g
薄力粉	100g
Aバター	30g
↳牛乳	大さじ2
<シロップ>	
↳水	大さじ4
B砂糖	大さじ2
↳(リキュール)	少々
<デコレーション>	
生クリーム	300~400ml
砂糖	30g
いちご	適量

(作り方)

1. 準備

- ・天板に型紙をしく
- ・薄力粉をふるう
- ・卵は室温にだしておく
- ・器にAのバター、牛乳を入れて湯煎にかけ溶かす。
- ・いちごは4粒を飾り用にV字の切込みを入れて縦半分のハート型に切る。他はサンド用に切る。
- ・Bを鍋に入れて、ひと煮立ちさせる。
- ・オーブンは170℃(ガス160℃)に予熱する。

2. スポンジを焼く。

- ① ボウルに卵を入れてほぐし、砂糖を加えて混ぜる。白っぽくなって「の」の字がかけるくらいまで、ハンドミキサー(泡立て器)でしっかり泡立てる。
- ② 小麦粉を1度に加えてゴムベラで混ぜる。粉気がなくなったらA(牛乳・バター)を加えて混ぜる。型に流し入れる。
- ③ オーブンで30~33分焼く。焼けたら型を裏返して2~3分おく。型と紙をはずして網にのせて冷ます。

3. 生クリームを泡立てる。

ボウルに生クリームと砂糖を加えて氷水で底を冷やしながからハンドミキサーの中速で泡立てる。(八分立て)

4. デコレーションをする。

- ① スポンジが冷めたら厚みを半分に切って、切り口にシロップを塗りクリーム大さじ5~6をのせて広げる。
- ② いちごを並べて、上に大さじ5~6のクリームをかけて平らにする。
- ③ 上半分のスポンジをのせて、軽く押さえる。
- ④ クリームをケーキの表面にぬり、いちごを飾る。