



春、とはいえまだまだ肌寒い日が行ったり来たり。  
新しい環境に緊張したり期待したり、と春は何かと忙しかったりします。  
短時間で出来る簡単あったかレシピで家族を応援しましょう！食卓の華やかな彩りが家族に元気を与えます。



## 白いビーフストロガノフ

(材料 2~3人分)

牛もも薄切り肉(焼肉用)	200g
マッシュルーム	7個
にんじん	1/4本
たまねぎ	1/2個
サラダ油	大さじ2
バター	大さじ2
小麦粉	大さじ3強
(チキンブロス)	1缶(400cc)
水	100cc
生クリーム	100cc
塩、白こしょう	各少々
パセリ(みじん切り)	少々



(つくり方)

- 1 牛肉はひと口大にして、軽く塩、こしょうする。
- 2 マッシュルームは軸を取ってスライス、たまねぎはみじん切り、にんじんはいちょう切りスライスして下ゆでするか、レンジでチンする。
- 3 厚手の鍋にサラダ油、バター各大さじ1を熱して牛肉をサツと炒め、色が変わったらマッシュルームを加えて炒め合わせ、取り出しておく。
- 4 (3)の鍋にサラダ油、バター各大さじ1を足して、たまねぎを炒め、透き通ってきたら小麦粉を振り入れて、粉気がなくなるまで炒める。
- 5 チキンブロスに水を合わせ、(4)の鍋に少しずつ加え、木べらで鍋底をこすりながら溶かして混ぜる。
- 6 牛肉とマッシュルームを戻し、下ゆでしたにんじんも加える。
- 7 5分位煮て、煮汁がトロリとしてきたら、生クリームを加える。
- 8 全体になじむまでさらに1~2分煮たら、塩、こしょうで味を調え、パセリのみじん切りをふる。

## 簡単♪バターライス

(材料 2~3人分)

炊きたてご飯	2合
たまねぎ(みじん切り)	1/2個分
パセリ(みじん切り)	適量
バター	25g
塩、黒こしょう	適宜
サラダ油、バター	〃
(ソテー用)	

(つくり方)

- 1 フライパンにサラダ油、バターを熱して、たまねぎを炒める。
- 2 ボウルに炊きたてご飯を入れて、バターを混ぜ合わせる。
- 3 ご飯に炒めたたまねぎを加えて混ぜ、パセリを混ぜ合わせ、塩、こしょうで味を調える。

## トマトとオレンジのマリネ

(材料 2~3人分)

フルーツトマト	4個
オレンジ	1個
〔マリネ液〕	
オレンジ果汁	大さじ2(約1/2個分)
白ワインビネガー	大さじ1/2
サラダ油	小さじ2
EXVオリーブオイル	小さじ2
バルサミコ酢	小さじ1/2~1
塩、こしょう	適量



(つくり方)

- 1 ボウルにマリネ液の材料を合わせて、しっかり混ぜる。
- 2 フルーツトマトを6等分して、マリネ液に加え、ときどき返しながらかくなくとも1時間漬ける。
- 3 オレンジは皮ごと厚くむいて、カルチェにする。
- 4 トマトのマリネとオレンジのカルチェを盛り合わせる。



## グリーンサラダ

(材料 2~3人分)

ベビーリーフ	1パック
フリルレタス	適宜
マッシュルーム	3個
ラディッシュ	3個
アスパラガス	3本
スナップえんどう	6本
オクトパストレッシング	適宜



(つくり方)

- 1 アスパラガス、スナップえんどうはゆでる。ラディッシュとマッシュルームはスライスする。
- 2 レタス類は水に放ってパリッとさせる。
- 3 ボウルで合わせてドレッシングをかける。



## クッキーケーキ

(材料 18cmケーキ型 1台分)

バター(無塩)	90g
グラニュー糖	45g
粉砂糖	30g
塩	ひとつまみ
(たまご)	1/2個
卵黄	1個
バニラエッセンス	少々
ラム酒	小さじ1
薄力粉	120g
アーモンド	100g



(つくり方)

- 1 アーモンドを150℃のオーブンで10分空焼きし、フードプロセッサーで細かくする。
- 2 柔らかくしたバターをボウルに入れ、泡だて器でクリーム状に練り、グラニュー糖、粉砂糖、塩を入れ、混ぜる。
- 3 卵+卵黄を合わせて溶きほぐし、少しずつ加えて、よく混ぜ、バニラエッセンス、ラム酒も加える。
- 3 (1)のアーモンドを混ぜて、薄力粉を振り入れ、粉気がなくなるまで混ぜる。ひとまともにラップに包んで冷蔵庫で1時間ほど休ませる。
- 4 生地を2cmボール状に丸め、型に並べる。隙間が空いてOK。
- 5 180℃のオーブンで25~30分焼き、粗熱が取れたら型からはずし、粉砂糖(分量外)を表面にかける。

\*アーモンドとローストアーモンドパウダーと合わせて作ってもOK!  
\*クッキー生地が柔らかくなったら冷蔵庫で冷やしながらか作業すること。