



きのこトマトの ハロウィンすき煮

調理時間
30分

材料(2人分)

産直 お米育ち牛
肩ロースうすぎり……………160g
たまねぎ(くし形切り)……………1/2個
トマト(半分に切ったもの1つ、
残りはザク切り)……………2個
はんぺん(おぼけ型で抜く)……………1枚
産直 えのき(小束に分ける)
……………1/2パック
(飾り用)スライスチーズ……………適量
(飾り用)焼きのり……………適量

CO・OP しらたき(カット済)
……………1袋(100g)
焼き豆腐(縦半分を6等分)……………1/2丁
にんじん(輪切りにして星型に抜く)……………1/3本
なごねぎ(斜め切り)……………1本
しめじ(小房に分ける)……………1/2パック
椎茸(飾り切り)……………2個
みず菜(ザク切り)……………1/3束
砂糖、酒、みりん、しょうゆ
……………各大さじ3
⑤ 水……………70ml
たまご(お好みで)……………2個

1人分(レシピ1/2量で) *カロリー: 675kcal *食塩相当量: 4.8g

- 鍋に⑤を合わせて煮立て、たまねぎとザク切りしたトマトを入れてふたをして5分程度煮る。
- 半分に切ったトマトはスライスチーズで、はんぺんは焼きのりで顔を作る。えのきは、細長く切ったスライスチーズで束ねて稲束に見立てる。
- 牛肉と④、2のえのきを順次加えて煮、仕上げに2のトマトとはんぺんを入れる。

コツ・ポイント

- トマトはカットトマト缶を使ってもおいしくできます。
- 牛肉は焼かず煮るため、やわらかく仕上がります。
- お好みで、たまごにつけてお召し上がりください。

P.253で
ご紹介しています

PICK UP

産直 えのき



表紙のレシピ

くもの巣模様の レアチーズケーキ

調理時間
45分

※冷やし固める時間を除く

材料(8人分: 15cmの丸型ケーキ型1台) ●電子レンジは600Wを使用

CO・OP チョコバウムクーヘン
(厚さを3等分に切る)……………4切れ
クリームチーズ(常温に戻す)
……………200g
生クリーム……………160ml
粉ゼラチン……………10g
水……………60ml

牛乳……………60ml
④ 砂糖……………30g
レモン汁……………大さじ1
CO・OP ブルーベリージャム
……………1パック(135g)
ブルーベリー、ラズベリー、
ミント(お好みで)……………適宜

1人分(レシピ1/8量で) *カロリー: 277kcal *食塩相当量: 0.3g

- ケーキ型にクッキングシートを敷いて、バウムクーヘンを隙間なく敷き詰めたらラップをのせて上から軽く押さえる。ゼラチンは水でふやかし、電子レンジで1分加熱する。
- ボウルにクリームチーズを入れて滑らかになるまで泡立て器で混ぜ、生クリーム、1のゼラチンを加えてその都度よく混ぜ合わせる。
- 2の半量を別のボウルに分けたら④を入れて混ぜ合わせ、残り半量にはブルーベリージャムを加えて混ぜる。
- 1の型に、④を加えた生地・ジャムを加えた生地を交互に、レードルかおたまで中央から流し入れる。
- 4の表面に、竹串で中心から外側に向かって模様を描き、冷蔵庫で2時間以上冷やし固める。

コツ・ポイント

- 工程4で、流し入れる生地の面積を少しずつ小さくしていくと、きれいな同心円状の層になります。
- 仕上げにミントやベリーを飾るのがおすすめです。

PICK UP

CO・OP ブルーベリー
ジャム

