

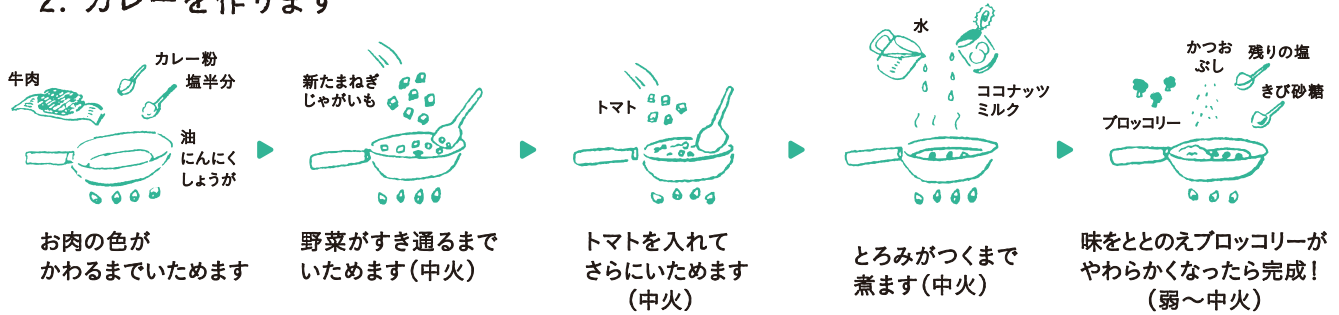
今日のやること

Recipe 土鍋で炊いたれんげ米と阿久比の野菜たっぷりカレー・イチゴのティラミス

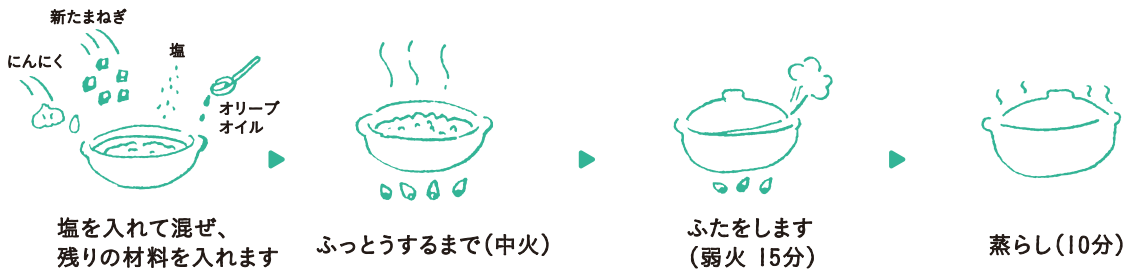
1. まずは、野菜を切りましょう!



2. カレーを作ります



3. ご飯を炊きます



4. イチゴのティラミスを作ります



5. 盛り付けましょう!





Recipe : 土鍋で炊いたれんげ米と阿久比の野菜たっぷりカレー・イチゴのティラミス

土鍋で炊いたれんげ米

材料 (2~4人分)

米	2合
オリーブオイル	小さじ2杯
新たまねぎ	1/2玉
にんにく	1/2片
塩	小さじ1/2杯
水	約450ml



- ① お米は洗い、30分から1時間ほど分量の水につけておく。
- ② 新たまねぎは1センチくらいの角切りにする。
- ③ 土鍋に①と塩を入れ、軽く混ぜる。その上に切った新たまねぎと軽くつぶしたにんにく、オリーブオイルを入れる。
- ④ 鍋を火にかける。ふたをとったまま、沸騰するまで中火、沸騰したらふたをして弱火にし、約15分加熱する。
Point ふたをあけて水っぽいようだったら少し追加で加熱。
- ⑤ 炊きあがったら火を止め、10分ほど蒸らし、にんにくを取り出して、さっくりと混ぜる。

阿久比の野菜たっぷりカレー

材料 (2人分)

トマト	大1個
新たまねぎ	大1/2玉
ブロッコリー	2房
じゃがいも	中1/2個
牛肉(ひき肉)	80g
にんにく	1片
しょうが	1/2片
サラダ油	小さじ1杯
カレー粉	小さじ2杯
水	100ml
ココナッツミルク	200ml
塩	小さじ1杯
きび砂糖	小さじ1/2杯
かつおぶし	ひとつまみ

- ① トマト、新たまねぎ、じゃがいもは1センチくらいの角切り、ブロッコリーは小さめの一口大にカットする。
- ② 鍋にサラダ油を入れて、牛肉とカレー粉、すりおろしのにんにくとしょうが、塩の半分を入れ、中火でいためる。
Point ここで調味料を入れることで具に味がついて、美味しくなる。
- ③ 牛肉に火が通ったら、新たまねぎ、じゃがいもをいためる。野菜がすき通ってきたらトマトを加え、形が崩れるまでいためる。
- ④ ③に水を加え、じゃがいもがやわらかくなるまで中火で煮る。
- ⑤ ココナッツミルクを加え、とろみがつくまで軽く煮込む。
- ⑥ ブロッコリーを入れ、残りの塩とかつおぶし、きび砂糖で味をととのえる。ブロッコリーがやわらかくなったら完成。
Point 野菜の量などで塩の量が変わるので味を見て足してください。



イチゴのティラミス

材料 (6~8カップ分)

イチゴ	1パック
はちみつ	適量
クリームチーズ	100g
きび砂糖(または砂糖)	30g
ヨーグルト	20g
生クリーム	30g
卵黄	1個分
レモン汁	1/8個分
卵白	1個分
きび砂糖(または砂糖)	5g
コーヒー豆の粉	少々
くるみ	適量
ミント	適量

- ① イチゴはへたをとり半分にかットし、薄くはちみつが付く程度にマリネする。
Point イチゴの甘さによって、はちみつの量は調節してください。
- ② ボウルにクリームチーズときび砂糖、レモン汁を入れて、泡立て器またはハンドミキサーでなめらかになるまでよく混ぜる。
- ③ ②にヨーグルト、生クリーム、卵黄を入れ、滑らかになるまでよく混ぜる。
- ④ 別のボウルに卵白ときび砂糖を入れ、角が立つまでしっかり泡立てる。
- ⑤ ③のクリームチーズに④の卵白を3回に分けてさっくりと混ぜる。冷蔵庫で良く冷やす。
- ⑥ 器にマリネしたイチゴを入れ、⑤のクリームを適量のせ、コーヒー豆の粉を少々、刻んだくるみ、ミントをかざる。

