

3 キャラメルプリン (144kcal)

市販のキャラメルシロップ……小さじ4
 カスタードクリームパウダー……12g
 牛乳……100cc
 生クリーム……40g
 粉ゼラチン(戻さないタイプ)……4g
 湯……40cc

生クリーム(トッピング用)……40g
 市販のキャラメルシロップ……小さじ1



・粉ゼラチン 4g



・湯 40cc

・キャラメルシロップ
 小さじ4



・カスタード
 クリーム
 パウダー
 12g

・牛乳
 100cc



・生クリーム
 40g

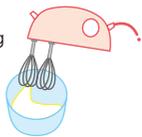


1 粉ゼラチンは使う直前に湯にふり入れ、溶かす。

2 ボウルにキャラメルシロップ・カスタードクリームパウダーを入れて混ぜ、牛乳・生クリームを何回かに分けて加えて混ぜる。

3 溶かしたゼラチンを加えて混ぜ、器に分け入れる。冷蔵庫で冷やし固める。

・生クリーム 40g



4 トッピング用の生クリームはタイミングを見計らって8分立てにする(ホイップクリーム)。



5 キャラメルプリンにホイップクリームをのせる。

・キャラメルシロップ
 4人で小さじ1



6 キャラメルシロップをかける。

Point

なめらかに仕上げるコツ: ●ダマができないように、液体は数回に分けて加え、その都度よく混ぜる。

レッスン使用の食材・道具はABC Cooking Marketで販売中です



授業では表記の商品を使用しています

オリーブオイル…… BOSCO	牛乳…… 明治おいしい牛乳	コンソメ(顆粒)…… 味の素(株)「味の素KKコンソメ」(顆粒)	エキストラバージンオリーブオイル…… BOSCO	塩…… 菱塩	マスタード…… MAILLE
オリーブオイル			エキストラバージンオリーブオイル	まろやか仕立て五島産の塩	ディジョンマスタード

マヨネーズ…… キューピーハーフ	黒こしょう…… S&B	カマンベールチーズ…… 明治北海道十勝カマンベールチーズ	キャラメルシロップ…… ハーシー キャラメルシロップ	粉ゼラチン(戻さないタイプ)…… 新田ゼラチンゼラチン21
	ミル付きブラックペッパー			

授業では下記の商品を全メニュー共通で使用しています

浄水器…… BRITA	クッキングペーパー…… リード	台所用洗剤…… サラヤ	ハンドソープ…… サラヤ ウォッシュボン	アルコール消毒液…… サラヤ ノロアウト ウイルス・細菌除去スプレー
スタイル	クッキングペーパー	ヤシノミ洗剤	ハーパー薬用ハンドソープ	サラヤ ハンドロボ手指消毒スプレーVH

スポンジ…… スリーエム ジャパン	スコッチ・ブライト™ ハイブリッド貼り合わせスポンジ	ネットたわし…… スリーエム ジャパン	スコッチ・ブライト™ 汚れ落ちがはなまるのネット
-------------------	----------------------------	---------------------	--------------------------



4月
C menu

春のフレンチビストロ

ABC
Cooking Studio

1 鶏と春野菜のブランケット〜クリーム煮込み〜/ジンジャーバターライス (390/186kcal)

<鶏と春野菜のブランケット〜クリーム煮込み〜>

- 骨付き鶏もも肉……………4本(1本180g)
- ハーブ&スパイスミックス調味料……………小さじ2
- オリーブオイル……………小さじ1/2
- 水……………200cc
- かぶ……………1個(120g前後)
- 牛乳……………240cc
- グリーンアスパラガス……………4本
- 菜の花……………60g
- ハーブ&スパイスミックス調味料……………小さじ1/2
- バター……………10g
- 薄力粉……………小さじ2

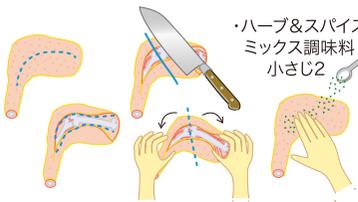
<ジンジャーバターライス>

- 米……………200cc
- 水……………200cc
- コンソメ(顆粒)……………小さじ1/2
- バター……………10g
- がりしょうが……………40g

<下準備> ●ボウルにバター・薄力粉を入れて混ぜておく(プールマニエ)。
●米は洗米・吸水(30分〜)後、水気を切っておく。

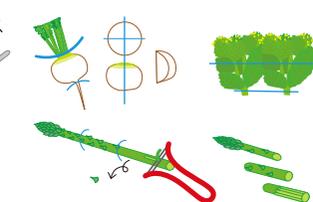


<鶏と春野菜のブランケット〜クリーム煮込み〜>



・ハーブ&スパイスミックス調味料 小さじ2

1 骨付き鶏もも肉は水気を除き、皮面を下にして余分な脂肪を除く。ついていれば足先を切り落とし、包丁の先で骨に沿って切り込みを入れる。関節の軟骨部分を切り離す。ハーブ&スパイスミックス調味料をすり込む。

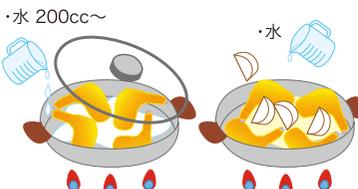


2 かぶは茎の付け根から切り、皮をむき、縦4等分のくし形切り。グリーンアスパラガスは根元を1cm位切り、硬い皮・硬いはかまを除く。3等分に切る。菜の花は根元を除き、半分に切る。



・オリーブオイル 小さじ1/2

3 オリーブオイルを熱し、皮面から焼いて香ばしい焼き色をつける(余分な脂を除きながら強火10分〜)。返して肉の面も焼く(強火5分〜)。



・水 200cc

4 水を加えてフタをし、煮る(強火4分)。フタを取り、かぶを加えて煮る(途中水分がなくなりそうになったら足して時間は守る)。



・水 200cc

5 ほぼ水分がなくなったら、牛乳・グリーンアスパラガス・菜の花・ハーブ&スパイスミックス調味料を加えて加熱する。



6 野菜が煮えたら、プールマニエのボウルに煮汁を加えて溶きのばし、鍋に加え、とろみをつける。

<ジンジャーバターライス>

- がりしょうが……………40g
- 水……………200cc
- コンソメ……………小さじ1/2
- バター……………10g



7 がりしょうがは汁気を切り、粗みじん切り。鍋に米・上記a・がりしょうがを入れて平らにならす。



8 フタをし、加熱する(沸騰まで強火、弱火にして10分〜)。炊き上がった後、蒸らす(10分〜)。



9 皿にジンジャーバターライス・鶏肉・野菜を彩りよく盛り付ける。ソースをかける。

Point

ブランケットについて: ●煮込みの調理法の一つ。子牛・子羊・鶏などの肉を、直接だしや水で煮込み、煮汁にルウでとろみをつけて白く仕上げたもの。本来は肉を焼かずに仕上げるが、香ばしい風味をつけたいため、今回は肉を焼いて、プールマニエでとろみをつける。

プールマニエについて: ●バターと小麦粉を練り混ぜたもので、ソース・煮込み料理・ポタージュなどに濃度(とろみ)をつけるために用いる。

※材料は4人分です(但し、カロリー表示は1人分)。

2 キャロットラペ&カリフラワーのマスタードマリネ/カマンベールのココットキッシュ (64/320kcal)

<キャロットラペ&カリフラワーのマスタードマリネ>

- 人参……………200g
- エキストラバージンオリーブオイル……………小さじ1
- レモンの果汁……………小さじ2
- 塩……………小さじ1/4

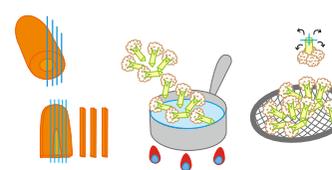
- カマンベール(冷凍)……………200g
- マスタード……………小さじ2
- マヨネーズ……………小さじ4
- カレー粉……………小さじ1/8
- ケーパー(酢漬け)……………8g
- グリーンリーフ……………40g

- 卵……………1個
- 生クリーム……………120g
- 牛乳……………120cc
- 塩……………小さじ1/8
- 黒こしょう……………少々
- カマンベールチーズ……………4/5個



<下準備> ●ケーパーは汁気を切り、粗みじん切り。
●グリーンリーフは食べやすい大きさにちぎり、水にさらし、水気を切る。
●カマンベールチーズは1人1切れに切っておく。
●オープンに予熱を入れておく(電気230°C15分〜/ガス220°C15分〜)。

<キャロットラペ&カリフラワーのマスタードマリネ>



1 人参は皮をむき、斜め薄切りにし、せん切り。カリフラワーは冷凍のまま熱湯に入れて加熱し(2分〜)、水気を切り、大きいものは手でさく。



・エキストラバージンオリーブオイル 小さじ1

・レモンの果汁 小さじ2

・塩 小さじ1/4

2 ボウルに人参・エキストラバージンオリーブオイルを入れ、からめる。レモンの果汁・塩を加え、混ぜる。



・マスタード 小さじ2

・マヨネーズ 小さじ4

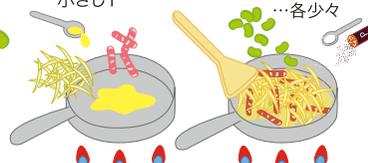
・カレー粉 小さじ1/8

3 ボウルに上記・ケーパーを入れ、混ぜる。均一になったらカリフラワーを加え、和える。

<カマンベールのココットキッシュ>



4 器にグリーンリーフ・キャロットラペ・カリフラワーのマスタードマリネを彩りよく盛り付ける。

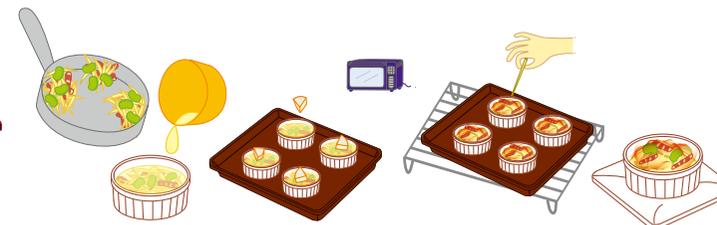


・オリーブオイル 小さじ1

・塩 少々

・黒こしょう 少々

5 ベーコンは幅7〜8mm位の拍子木切り。玉ねぎは根元を除き、繊維に沿った薄切り。そら豆は解凍し、熱湯をまわしかけ、薄皮をむく。



6 オリーブオイルを熱し、ベーコン・玉ねぎを入れて炒める。ベーコンから香ばしい香りがしてきたら、そら豆・塩・黒こしょうを加えて炒め、粗熱を取る。

7 ポウルに卵を割りほぐし、生クリーム・牛乳を加え、空気が入らないように混ぜる。塩・黒こしょうを加え、静かに混ぜる(卵液)。

8 ココットに6・卵液を分け入れ、カマンベールチーズをのせ、オープンで焼く(電気230°C15分〜/ガス220°C15分〜)。

9 竹串で火通りを確認し、受け皿にのせる。

Point

キャロットラペについて: ●ラペとはせん切り(細長く切る)のこと。キャロットラペはせん切り人参をドレッシングで和えたフランスの定番サラダ。冷やしてもおいしい。

卵液の混ぜ方: ●空気が入ると膨張し、縮みも大きくなるので注意。泡立ってしまった場合は、少し時間をおいてから焼成するとよい。



このレシピは環境に配慮し、「FSC」認証紙にベジタブルインク(植物油インク)で印刷されています。

2020年04月 Cメニュー 1・2・3・4・5人分計量表

材料名	1人分	2人分	3人分	4人分	5人分
鶏と春野菜のブランケット〜クリーム煮込み〜					
骨付き鶏もも肉	1本	2本	3本	4本(1本180g)	5本
ハーブ&スパイスミックス調味料	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2	小さじ2・1/2
オリーブオイル	小さじ1/8	小さじ1/4	小さじ3/8	小さじ1/2	小さじ5/8
水	50cc〜	100cc〜	150cc〜	200cc〜	250cc〜
かぶ	1/4個	1/2個	3/4個	1個(120g前後)	1・1/4個
牛乳	60cc	120cc	180cc	240cc	300cc
グリーンアスパラガス	1本	2本	3本	4本	5本
菜の花	15g	30g	45g	60g	75g
ハーブ&スパイスミックス調味料	小さじ1/8	小さじ1/4	小さじ3/8	小さじ1/2	小さじ5/8
バター	2.5g	5g	7.5g	10g	12.5g
薄力粉	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2	小さじ2・1/2
ジンジャーバターライス					
米	50cc	100cc	150cc	200cc	250cc
水	60〜70cc	100cc	150cc	200cc	250cc
コンソメ(顆粒)	小さじ1/8	小さじ1/4	小さじ3/8	小さじ1/2	小さじ5/8
バター	2.5g	5g	7.5g	10g	12.5g
がりしょうが	10g	20g	30g	40g	50g
キャロットラペ&カリフラワーのマスタードマリネ					
人参	50g	100g	150g	200g	250g
エキストラバージンオリーブオイル	小さじ1/4	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1	小さじ1・1/4
レモンの果汁	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2	小さじ2・1/2
塩	少々	小さじ1/8	小さじ1/5	小さじ1/4	小さじ1/3
カリフラワー(冷凍)	50g	100g	150g	200g	250g
マスタード	小さじ1/2	小さじ1	小さじ1・1/2	小さじ2	小さじ2・1/2
マヨネーズ(カロリーーフ)	小さじ1	小さじ2	小さじ3	小さじ4	小さじ5
カレー粉	少々	少々	少々	小さじ1/8	小さじ1/6
ケーパー(酢漬け)	2g	4g	6g	8g	10g
グリーンリーフ	10g	20g	30g	40g	50g
カマンベールのココットキッシュ					
ベーコン(ブロック)	15g	30g	45g	60g	75g
玉ねぎ	15g	30g	45g	60g	75g
オリーブオイル	小さじ1/4	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1	小さじ1・1/4
そら豆(冷凍)	15g	30g	45g	60g	75g
塩	少々	少々	少々	少々	少々
黒こしょう	少々	少々	少々	少々	少々
卵	1/4個(13g)	1/2個(26g)	3/4個(39g)	1個	1・1/4個
生クリーム	30g	60g	90g	120g	150g
牛乳	30cc	60cc	90cc	120cc	150cc
塩	少々	少々	少々	小さじ1/8	小さじ1/6
黒こしょう	少々	少々	少々	少々	少々
カマンベールチーズ	1/5個	2/5個	3/5個	4/5個	1個(90g)
キャラメルプリン					
市販のキャラメルシロップ	小さじ1	小さじ2	小さじ3	小さじ4	小さじ5
カスタードクリームパウダー	3g	6g	9g	12g	15g
牛乳	25cc	50cc	75cc	100cc	125cc
生クリーム	10g	20g	30g	40g	50g
粉ゼラチン(戻さないタイプ)	1g	2g	3g	4g	5g
熱湯	10cc	20cc	30cc	40cc	50cc
生クリーム(トッピング用)	10g	20g	30g	40g	50g
市販のキャラメルシロップ	小さじ1/4	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1	小さじ1・1/4

照り焼きチキン〜がりタルタル添え〜

カロリー（1人分）：334kcal

材料（4人分）

	鶏もも肉	120g×4枚
	塩	少々
	サラダ油	小さじ1
a	しょうゆ	大さじ1
	みりん	小さじ4
	酒	小さじ4
	砂糖	小さじ2
がりタルタル	がりしょうが	40g
	茹で卵	1個
	玉ねぎ	20g
	きゅうり	1/2本
	マヨネーズ	大さじ2
	グリーンリーフ	40g

<作り方>

下準備

- ・鶏もも肉は余分な水気・脂肪を除き、厚みを均一にし、塩で下味をつけておく。
- ・がりしょうがは汁気を切り、みじん切り。
- ・茹で卵は白身は粗みじん切り、黄身はつぶしておく。
- ・玉ねぎはみじん切り。
- ・きゅうりは粗みじん切り。
- ・グリーンリーフは洗って食べやすい大きさにちぎっておく。

作り方

- ①ボウルにがりしょうが・茹で卵・玉ねぎ・きゅうり・マヨネーズを入れてよく混ぜる（がりタルタル）。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉の皮を下にして入れ、火を通してながら香ばしい焼き色をつける（中〜強火5分位）。
- ③余分な脂を除き、鶏肉を裏返し、両面しっかりと焼き色をつける。
- ④フライパンの余分な脂を除き、火を止め、aを加えて再び加熱し、からめながら煮詰める。
- ⑤たれが2/3量位まで煮詰まったら鶏肉を裏返す。
- ⑥たれが1/3量位まで煮詰まったら鶏肉を取り出す。粗熱が取れたら、そぎ切りにする(1人4〜5切れ)。

盛り付け

- ①皿にグリーンリーフ・チキンを盛り、がりタルタルをかける。