



表紙のレシピ

### 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
- 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①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②、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。

ご紹介しています P.253で

#### PICK UP

産直 えのき



### 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

