



ホワイト  
ビーフ  
ストロガノフ

**POINT**  
生クリームは牛乳に置き換えても作れます。

調理時間  
**20分**

1人分(レシピ1/2量で) \*カロリー: 771kcal \*食塩相当量: 1.5g

**材料(2人分)**

- |                           |                        |
|---------------------------|------------------------|
| ご飯…………… 茶碗2杯分             | 生クリーム…………… 1カップ        |
| 産直 牛切落とし …… 120g          | ②牛乳…………… 1/2カップ        |
| 塩、こしょう(牛肉の下味用) …… 各少々     | 顆粒コンソメ…………… 小さじ1       |
| たまねぎ(8mm厚さのくし形切り) …… 1/2個 | ③レモン果汁 …… 大さじ1/2       |
| にんにく(みじん切り) …… 1片         | ④バター…………… 10g          |
| マッシュルーム(薄切り) …… 4個        | 塩、こしょう …… 各少々          |
| ①薄力粉…………… 小さじ2            | ⑤赤パプリカ(5mm角切り) …… 1/4個 |
|                           | ⑥パセリ(みじん切り) …… 適量      |
|                           | ⑦オリーブ油…………… 大さじ1       |

1. 牛肉は食べやすい大きさに切って塩、こしょうをする。
2. フライパンにオリーブ油を熱し、にんにく、牛肉、たまねぎを順に入れて炒め、①を加えて粉が全体になじむようにしんなりするまで炒める。
3. ③を加えてよく混ぜ合わせ、ふたをして3～4分煮たら、④を入れて味を調える。
4. ご飯と③を器に盛り合わせ、⑤を散らす。

**PICK UP**

レシピで使用した商品を、  
P. 2～3で詳しく  
ご紹介しています



小分けに切り分ける際は、  
ブッシュ・ド・ノエルを横向きにし、  
10時の方向に  
カットしていきます。



**POINT**  
生クリームの泡立て加減は、  
泡立て器ですくうとやわらかいツノが立ち、その後少し曲がって下を向くかたさです。

焼かずに簡単♪  
ビスケットで作る  
ブッシュ・ド・ノエル

調理時間  
**25分**

1人分(レシピ1/4量で) \*カロリー: 293kcal \*食塩相当量: 0.3g  
※冷蔵庫で冷やす時間を除く

**材料(8×18cmのケーキ1本分)**

- |                                     |                                      |
|-------------------------------------|--------------------------------------|
| 生クリーム…………… 1カップ                     | 牛乳(小皿に入れる) …… 1/2カップ                 |
| ①CO-OP 純ココア …… 大さじ2                 | チョコペン…………… 適量                        |
| ②砂糖…………… 大さじ2                       | CO-OP 純ココア(仕上げ用) …… 適量               |
| CO-OP 全粒粉ミルクチョコビス(北海道産小麦100%) …… 1箱 | いちご、ブルーベリー、<br>クリスマスの飾り(お好みで) …… 各適宜 |

1. 生クリームをホイップし、途中で①を加えて混ぜ、8分立てにしたらラップを広げて一部のクリームを18cm長さに敷く。
2. ミルクチョコビスを1枚ずつ牛乳にさっとくぐらせ、クリームと交互に挟んで1の上に並べ、残っているクリームを全体に塗ったらラップを巻いて冷蔵庫に一晚おく。(クリームは仕上げ用に少し取っておく)
3. まな板の上に2を置いてラップを広げ、仕上げ用のクリームを塗り、チョコペンで年輪を描きフォークでやさしく木の筋をつけ、純ココアを振りかける。
4. 皿に盛り付けて、お好みでフルーツやクリスマスの飾り付けをする。

