



メイン料理もデザートも

ハロウィンレシピはこれで決まり!



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
- 水……70ml
- たまご(お好みで)……2個

1人分(レシピ1/2量) *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。

P.253で
ご紹介しています



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) *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。

