

**献立** 基本のパン・牛すね肉と野菜のスープ・エッグサラダ・オレンジバター

今日は基本のパンを作ります。こなをこねて作るパンはとても味わい深く優しい味です。失敗を恐れず、基本を理解することが大切です。スープは牛のすね肉(すじ肉)で作り、野菜を入れて煮込みます。

基本のパン(主食)

材料(5個分)		切り方	作り方
強力粉	225g		作り方は別紙
ドライイースト	小さじ1		
砂糖	大さじ1		
塩	小さじ1/2		
ぬるま湯	85cc		
バター	7.5g		

牛すね肉と野菜のスープ(主菜)

材料(2人分)		切り方	作り方
牛すね肉	100g	角切り	① 牛肉は水から煮る。沸騰したらアクが出てくるので、茹で汁を捨て、牛肉をよく洗い、スープとローリエを加えて火にかけ、牛肉が軟らかくなるまで煮る。
玉ねぎ	1/2個	くし型	
人参	1/2本	乱切り	② 軟らかくなったらトマトを入れて形が無くなるまで煮る。
じゃが芋	小2個	半分	
きゃべつ	1/4個	ざく切り	③ ②に玉ねぎ・人参・じゃが芋を加えて軟らかく煮込む。人参・じゃが芋が軟らかくなったら、きゃべつを入れて、塩こしょうで味を整えて出来上がり。
トマト	1個	ざく切り	
スープ	600cc		
塩	小さじ1/2		
こしょう・ローリエ	適量		

**エッグサラダ(副菜)**

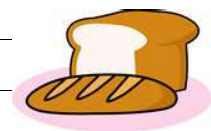
材料(2人分)		切り方	作り方
茹で卵	2個	みじん切り	① 茹で卵を粗みじん切りにしてピクルスを混ぜておく。
ピクルス	大さじ1	みじん切り	
きゃべつ	1/4個	せん切り	③ きゃべつはせん切りにして冷水に放ち、水を切って器に盛りつけ、②をおいて出来上がり。
マヨネーズ	大さじ3		
塩・こしょう	少々		

オレンジバター

材料(4人分)		切り方	作り方
バター	大さじ5		① バターを室温に戻してマーマレードを加えよく混ぜ合わせる。ココットのような器に隙間なく詰めて冷蔵庫で冷やす。
マーマレード	大さじ3		

調理の手順

- ① 牛すね肉でスープを取る・パンの一次発酵までする。
- ② 野菜を切る・卵を茹でて仕上げる・パンを成形する(二次発酵)。
- ③ スープに野菜を入れて煮込む・オレンジバターを作る・パンを焼く。

**今日の栄養価(1食分)デザートは含まれません**

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂肪(g)	カルシウム(mg)	塩分(g)

