

# ビストロ ブータントランのレシピ

## ★いちごのムース

### 【材料】

いちごのピューレ	150g
さとう	45g
レモン汁	1/6 個
ゼラチン	4g
生クリーム	120g
いちご	8 個

### 【手順】

- ① いちごのへたをとりてきとうな大きさにカットする。
- ② ゼラチンを氷水でもどす。
- ③ ボールにいちごのピューレ、さとう、レモン汁を加えよく混ぜる。
- ④ 生クリームをたてる。(八分たて)
- ⑤ ゼラチンを小さめのボールに入れ湯せんでとく。
- ⑥ ②に④のゼラチンを加えよく混ぜる。
- ⑦ ⑤に③の生クリームを加えさっくり混ぜる。
- ⑧ 器に①のいちごを入れ、⑦のムースを流し込み、冷やし固めれば出来上がり。

## ★極み豚バラ肉のナヴァラン

### 【材料】

極み豚バラ肉	400g	にんにく	ひとかけ
カブ	2 個	小麦粉	大 1
玉ねぎ	1/2 個	オリーブオイル	適量
じゃがいも	2 個	バター	適量
にんじん	1 本	ブイヨン	1ℓ
トマト（水に缶）	200g	塩・こしょう	適量
ブロッコリー	1/2 個	ローリエ	適量

### 【手順】

- ① 豚バラ肉を 1 口大にカットして、塩こしょうで下味をつける。
- ② 玉ねぎ、かぶは皮をむき、くし切りにする。にんじん、じゃがいもは乱切りにする。にんにくは皮をむいてきざむ。
- ③ フライパンを熱してオリーブオイルを入れ、①のバラ肉を両面しっかり、焼き色がつくまで焼く。
- ④ 肉をフライパンから取り出し、そのフライパンにバターを加え、にんにく・玉ねぎ・にんじんを加え、しんなりするまでいためる。
- ⑤ ④に肉をもどし、小麦粉をふり入れ焦げ付かないようにいためる。
- ⑥ じゃがいも、かぶ、トマト、ブイヨン、ローリエを加え、落としぶたをして煮込む。
- ⑦ 肉、野菜がやわらかくにこめたら、ブロッコリーを加え、塩こしょうであじをととのえブロッコリーがにえたら出来上がり。