

スコーン

材料（8個分）

- | | | | |
|------------|------|--------|------|
| ・薄力粉 | 200g | ・無塩バター | 50g |
| ・砂糖 | 50g | ・牛乳 | 100g |
| ・塩 | 45mL | ・ゆず果汁 | |
| ・ベーキングパウダー | 8g | ・ゆずジャム | |

作り方

1 ボールに薄力粉・砂糖・塩・ベーキングパウダーを入れ、泡立て器で混ぜる。
よく冷えたバターを入れ、カードで切るように粉とバターを合わせていく。

2 バターの塊がなくなってきたら、両手の指先で粉とバターを擦り合わせ、細かい粉チーズ状にする。
牛乳を入れてゴムベラで混ぜる。
まだ粉っぽさが残っている程度で止める。
粉っぽさがなくなるまで、何回か折りたたむようにしてまとめる。

3 打ち粉（強力粉）をした台の上で生地を長方形に軽く整え、生地を半分に切って重ねて、伸ばす。
これを3回ほど繰り返す。
ラップに包み、冷蔵庫で1時間程度休ませる。



4 打ち粉をした台の上で生地を厚さ2cmに伸ばす。
丸型で抜き、クッキングシートを敷いた鉄板に並べる。
200℃に予熱しておいたオーブンで15～20分焼く。



POINT

- * バターは1cm角に切り、冷蔵庫で冷やしておきましょう。
- * 手の温度でバターが溶けるので、手早く混ぜましょう。
- * 型抜きした生地の側面は触らないようにしましょう。

ブニエロ

✿ 材料 (3~4人分)

トルティーヤ生地 1枚
シナモンシュガー
練乳
柚子の皮
山椒の粉
揚げ油

✿ 作り方

- 1 トルティーヤ生地を4等分に切り、
180℃の油でこんがり揚げろ。
- 2 キッチンペーパーの上にあげて、油を切る。
- 3 シナモンシュガーと練乳をかける。





チョコス

材料

- | | | | |
|-------|------|-------|--------|
| ・ 強力粉 | 75g | ・ 水 | 240cc |
| ・ 薄力粉 | 75g | ・ 塩 | 小さじ1/4 |
| ・ バター | 120g | ・ 砂糖 | 100g |
| ・ 卵 | 3個 | ・ 揚げ油 | |

作り方

1. 強力粉と薄力粉はふるい、合わせておく。
2. 水、バター、塩を鍋に入れて中火で加熱する。
3. 沸騰したら、弱火にする。
4. 1を鍋に入れ、混ぜる。
5. 生地がまとまったら、火を止めて5〜7分休ませる。
6. 生地に卵を1つ入れ、かき混ぜる。これを3回(卵3つ分)する。
7. フライパンまたは揚げ鍋に油を入れて、170℃に加熱しておく。
8. 生地を絞り袋に入れて、7に絞り入れる。
9. きつね色になったら取り出し、油を切る。
10. 砂糖を入れたボウルまたはバットに9を入れ、砂糖をまんべんなくまぶす。

ラミントン

Lamington

材料（小さいキューブ16個分）

< スポンジ生地 >

- | | |
|-----------|-----|
| ・ 全卵 | 2個 |
| ・ グラニュー糖 | 60g |
| ・ 薄力粉 | 50g |
| ・ ココアパウダー | 10g |
| ・ 無塩バター | 25g |

< 仕上げ >

- | | |
|--------------|------|
| ・ ブラックチョコレート | 100g |
| ・ 太白ごま油 | 15g |
| ・ ゆずシヤム | 60g |
| ・ ココナッツフライン | 30g |

作り方

< スポンジ生地 >

1. ボウルに卵とグラニュー糖を入れ、湯煎にかけながら混ぜる。
2. 40℃前後になったら、ハンドミキサーの高速で1分間、低速で3分間混ぜる。
3. バターを溶かしておき、そこに2を大さじ2ほど入れ、しっかり混ぜる。
4. 2のボウルへ薄力粉とココアを入れ、ゴムベラで底から返すように混ぜ合わせる。
5. 3を回し入れ、混ぜ合わせる。
6. 180℃に予熱したオーブンを170℃に下げて、15分間焼成する。
7. 予熱が取れたら型から外し、ラップで包み冷蔵庫で冷やしておく。

< 仕上げ >

1. ブラックチョコレートを50℃くらいの湯煎で溶かし、太白ごま油を加え、混ぜておく。
 2. スポンジを横半分にスライスし、ゆずシヤムを塗ってサンドする。
 3. 2をお好みのサイズにカットし、1のチョコレートにくぐらせ、ココナッツフラインを全体にまぶす。
- ◎冷凍してから食べるのもオススメです!!



《栄養成分表示》

◎小さいキューブ3個分(推定値)

エネルギー	222kcal
たんぱく質	3.0g
脂質	13.1g
炭水化物	23.1g
食塩相当量	0.1g

ミートパイ ホワイトソース

◆ 材料

- ・パイシート

< ホワイトソース >

- | | |
|--------|------|
| ・薄力粉 | 15g |
| ・有塩バター | 15g |
| ・牛乳 | 150g |
| ・コンソメ | 1.5g |
| ・塩 | 0.8g |
| ・胡椒 | 少々 |
| ・山椒(粉) | 0.2g |

< ホワイトソースの具 >

- | | |
|----------|------|
| ・鶏もも肉 | 30g |
| ・ラム肉 | 30g |
| ・玉ねぎ | 30g |
| ・にんじん | 15g |
| ・かぼちゃ | 25g |
| ・栗 | 30g |
| ・オリーブオイル | 1.3g |
| ・ニンニク | 1.5g |

◆ 作り方

1. 鶏もも肉とラム肉をミンチ状にし、山椒を入れて揉み込む。
2. 玉ねぎ、ニンニクはみじん切りにする。
3. にんじん、かぼちゃ、栗は5ミリ角に切る。

< ホワイトソース >

4. 鍋にバターを入れ、溶かす。
5. バターが溶けたら薄力粉をふるいにかけながら入れ、弱火でダマにならないように炒める。
6. 牛乳を少しずつ入れて、焦げないように溶きのばす。
7. 山椒、コンソメ、塩、胡椒を加え、味をととのえる。
8. 全体がもったりとしてきたら火からおろす。

9. フライパンにオリーブオイル、ニンニク、玉ねぎ、塩をひとつまみ入れて、弱火でじっくりと玉ねぎが透明になるまで炒める。
10. 山椒を揉み込んだ肉を入れ、軽く炒める。
11. にんじん、かぼちゃ、栗、ホワイトソースを入れて煮込む。
12. 火からおろし、バットに広げ、表面にピッタリとラップをし、冷やす。
13. パイ生地には具材をのせ包み、卵黄を生地に塗る。
14. 200℃のオーブンで20分焼く。



ミートパイ トマトソース

材料

・パイシート

・鶏もも肉	40g	・塩	0.8g
・ラム肉	40g	・胡椒	少々
・玉ねぎ	35g	・山椒(粉)	0.2g
・パプリカ	20g	・小麦粉	2g
・栗	30g	・コンソメ	1.5g
・ニンニク	1.5g		
・トマト缶	130g		
・オリーブオイル	1.3g		

作り方

1. 鶏もも肉とラム肉をミンチ状にし、山椒を入れて揉み込む。
2. 玉ねぎ、パプリカ、ニンニクはみじん切りにする。
3. 栗は5ミリ角に切る。
4. フライパンにオリーブオイル、ニンニク、玉ねぎ、塩をひとつまみ入れて、弱火でじっくりと玉ねぎが透明になるまで炒める。
5. 山椒を揉み込んだ肉を入れ、軽く炒める。
6. パプリカ、栗、トマト缶を入れて煮込む。

7. ある程度水分がなくなったら、コンソメ、山椒、胡椒を入れて味見をする。
8. 水分がなくなるまで煮込んだら、小麦粉をふるい入れてよく混ぜる。
9. バットに広げ、表面にピッタリとラップをし、冷やす。
10. パイ生地には食材をのせ包み、卵黄を生地に塗る。
11. 200℃のオーブンで20分焼く。



タコス

サルサソース

材料 (1人分)

・ トルティーヤ	1枚	<サルサソース>	
<タコミート>		・ トマト	50g
・ 豚ひき肉	50g	・ セロリ	3g
・ 玉ねぎ	30g	・ 玉ねぎ	20g
・ ゆず汁	3g	・ レタス	10g
・ 塩	0.3g	・ ニンニク	0.5g
・ 胡椒	少々	・ ゆず汁	3g
		・ 塩	0.2g
		・ 砂糖	5g
		・ 胡椒	少々

作り方

<タコミート>

1. 玉ねぎをみじん切りにする。
2. 豚ひき肉に塩・胡椒で下味をつける。
3. 2を炒める。
4. 豚ひき肉に8割ほど火が通ったら、玉ねぎを加える。
5. 玉ねぎに火が通ったら、ゆず汁を加えて混ぜあわせる。

<盛りつけ>写真のように、トルティーヤにタコミートとサルサソースを挟んで完成！



<サルサソース>

1. トマトは種を取り角切りにする。セロリはみじん切り、レタスは食べやすい大きさにちぎる。
2. 玉ねぎはみじん切りにして辛味を取っておく。
3. 1と2とすりおろしたニンニク、その他の調味料をすべて混ぜあわせる。お好みでタバスコを加える。
4. ラップをして、冷蔵庫で30分程度寝かせておく。

<玉ねぎの辛味を取る方法>

1. みじん切りにして、塩をふり数分おく。
2. 玉ねぎを和布巾で包み、ボウルに貯めた水の中で手のひらに擦るように揉む。
3. 白っぽいものが出なくなるまで2を繰り返す。

タコス

ワカモレソース

材料 (1人分)

- トルティーヤ 1枚

<タコミート>

- 豚ひき肉 50g
- 玉ねぎ 30g
- ゆず汁 3g
- 塩 0.3g
- 胡椒 少々

<ワカモレソース>

- アボカド 50g
- トマト 3g
- 玉ねぎ 20g
- ゆず汁 3g
- ゆず皮 0.5g
- 塩 0.3g

作り方

<タコミート>

1. 玉ねぎをみじん切りにする。
2. 豚ひき肉に塩・胡椒で下味をつける。
3. 2を炒める。
4. 豚ひき肉に8割ほど火が通ったら、玉ねぎを加える。
5. 玉ねぎに火が通ったら、ゆず汁を加えて混ぜあわせる。

<ワカモレソース>

1. 玉ねぎをみじん切り、トマトは種をとり小さいサイコロ状に切る。
2. アボカドは皮を剥き、種をとってペースト状に潰す。(レモン汁を混ぜておく)
3. 1と2を混ぜ合わせ、塩とおろした豚ひき肉に塩・胡椒で下味をつける。ゆず皮を加えてさらに混ぜる。(固い場合は水で濃度を調整する)

<盛りつけ>写真のように、トルティーヤにタコミートとワカモレソースを挟んで完成!

