

Chopper

フードプロセッサーレシピ

Belle
Life



切ったり混ぜたり大活躍!

みんなが作れるおいしい食卓料理

フードプロセッサーをもっと楽しむ200レシピ。

- 本書のレシピは本機使用における簡易的なレシピを記載いたしております。
本書のレシピで出来上がりを保証するものではありません。
- レシピにおける温度・タイマー設定は季節及び環境温度で異なることがあります。
使用環境・材料などの量でお好みに応じて調整してください。

Belle Life
ベルライフ



INDEX



主菜も副菜も！人気のおかず 

- ◇ ピーマン肉詰め 01
- ◇ 豆腐ハンバーグ 02
- ◇ レンコン入り味噌バター 03

ボリュームたっぷり主食レシピ

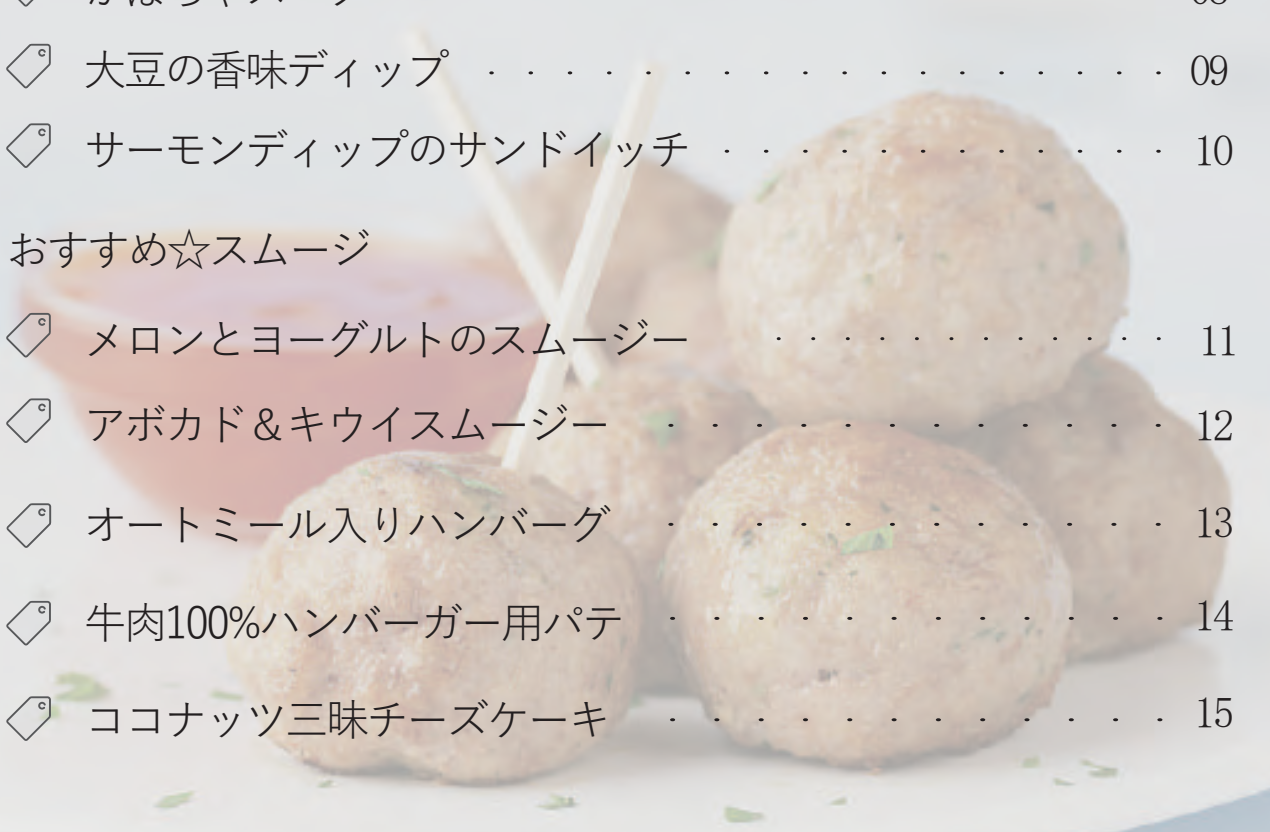
- ◇ トマトドライカレー 04
- ◇ ウチんちの餃子 05
- ◇ ラップソーセージ 06

舌触りなめらか！スープ&調味料

- ◇ 冬瓜のさっぱりポタージュ 07
- ◇ かぼちゃスープ 08
- ◇ 大豆の香味ディップ 09
- ◇ サーモンディップのサンドイッチ 10

おすすめ☆スムージー

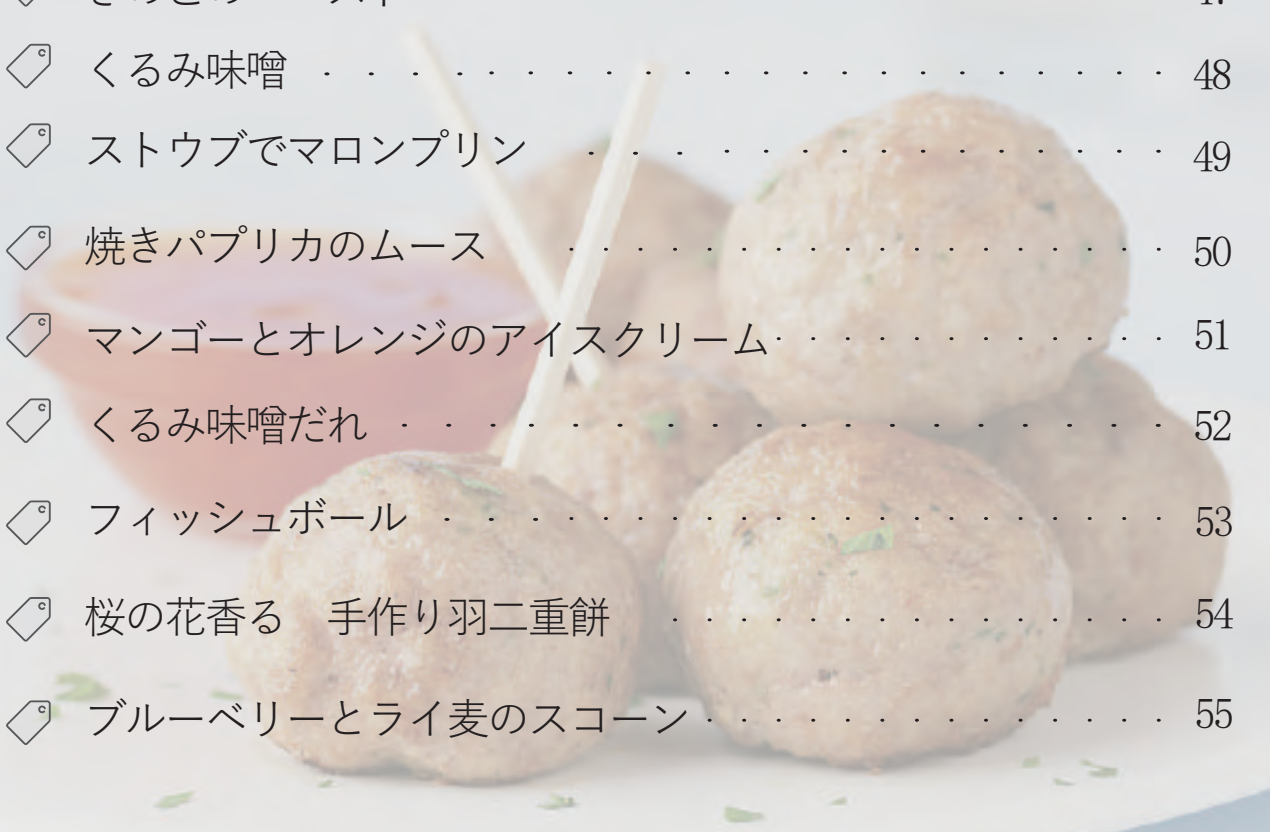
- ◇ メロンとヨーグルトのスムージー 11
- ◇ アボカド&キウイスムージー 12
- ◇ オートミール入りハンバーグ 13
- ◇ 牛肉100%ハンバーガー用パテ 14
- ◇ ココナッツ三昧チーズケーキ 15



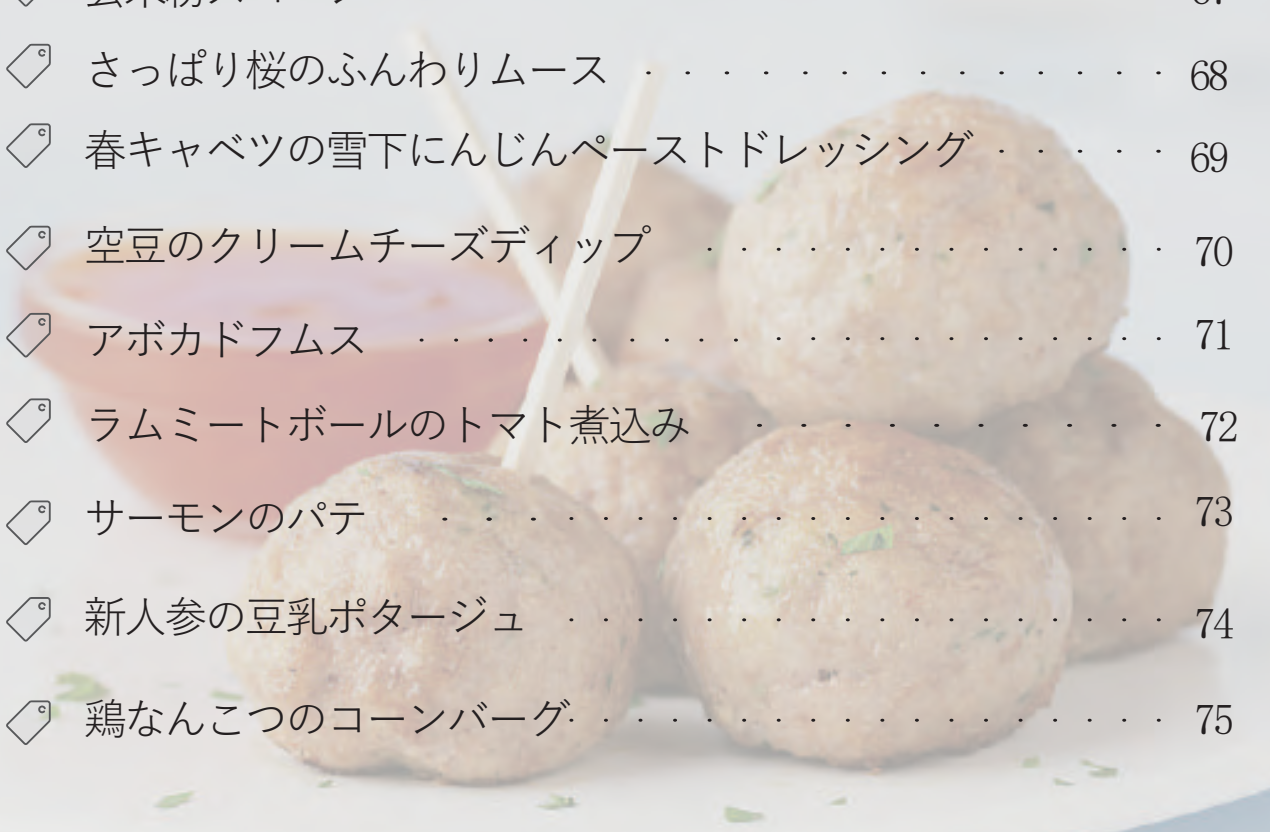
◇	米粉スノーボールクッキー	16
◇	レーズンマフィン	17
◇	バスク風スフレチーズケーキ	18
◇	アイスボックスクッキー	19
◇	ポンデケージョ	20
◇	サクサクバタークッキー	21
◇	明太マッシュポテト	22
◇	たっぷり香味野菜のビーフカレー	23
◇	伊達巻	24
◇	生チョコ	25
◇	野菜たっぷり青じそ餃子	26
◇	お好み焼き	27
◇	納豆味噌	28
◇	鶏胸肉と豆腐のナゲット	29
◇	バニラビーンズ香るチーズケーキ	30
◇	濃厚すぎるCHEDDARチーズクッキー♪	31
◇	スノーボールクッキー	32
◇	ホワイトハンバーグ♪	33
◇	しょうが風味の甘辛つくね	34
◇	アーモンドのホットドリンク	35



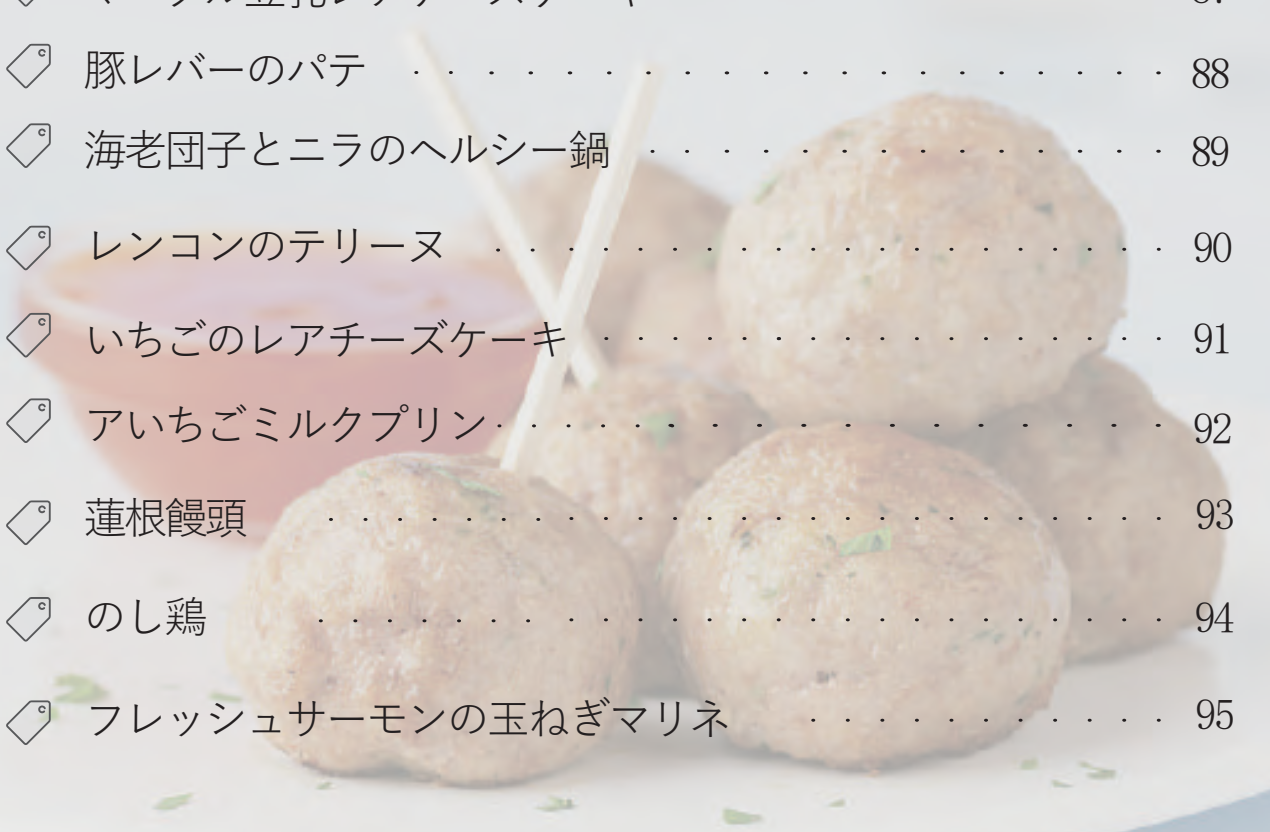
◇ 冷凍で簡単ずんだもち	36
◇ にんじんのリゾット	37
◇ 冬瓜のさっぱりポタージュ	38
◇ アメリカンスコーン	39
◇ マッシュルームとひよこ豆ペーストのドルマ	40
◇ お豆腐クリームパフェ	41
◇ 混ぜて冷やすだけ！簡単いちごのムース	42
◇ ほうれん草のオイルケーキ	43
◇ いちご練乳シャーベット	44
◇ たっぷりコーンのほうれん草パン	45
◇ 紅茶のクグロフケーキ	46
◇ きのこのペースト	47
◇ くるみ味噌	48
◇ ストウブでマロンプリン	49
◇ 焼きパプリカのムース	50
◇ マンゴーとオレンジのアイスクリーム	51
◇ くるみ味噌だれ	52
◇ フィッシュボール	53
◇ 桜の花香る 手作り羽二重餅	54
◇ ブルーベリーとライ麦のスコーン	55



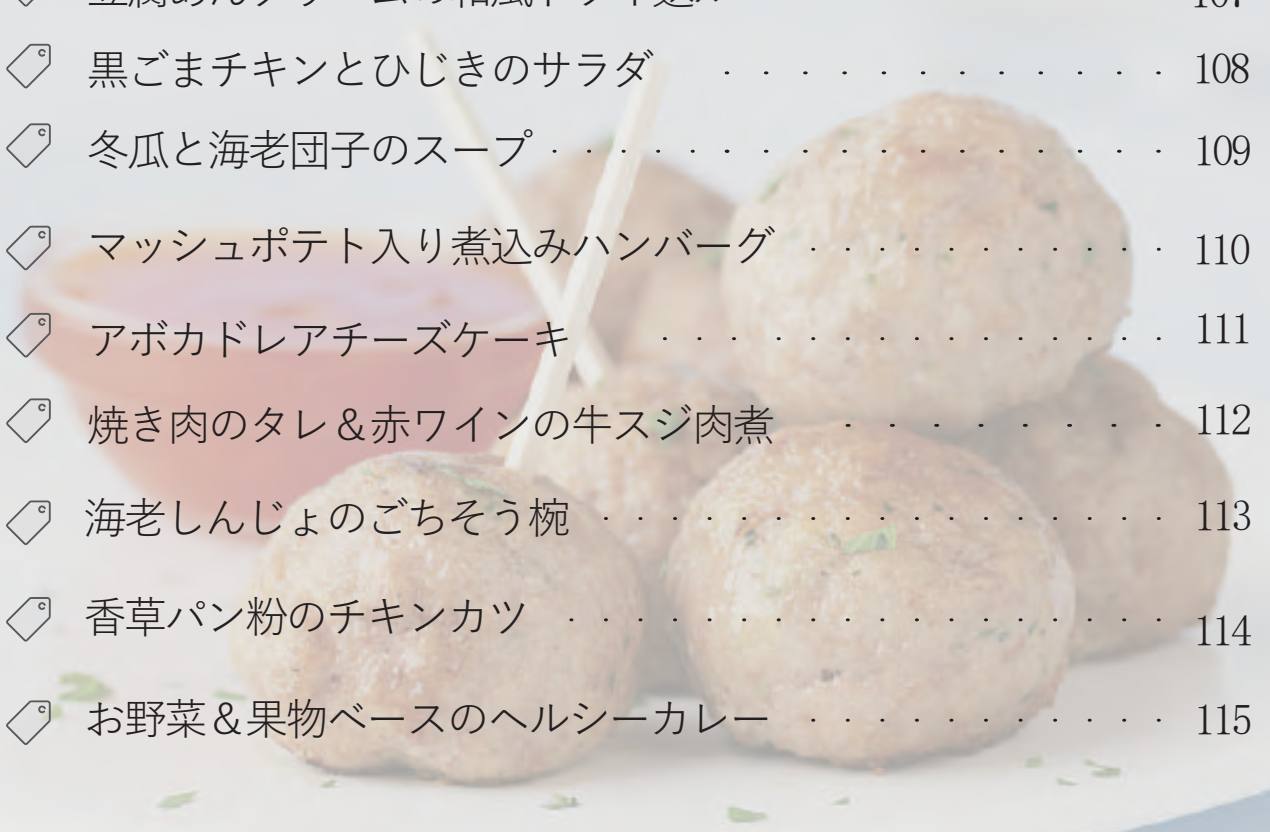
◇ ポポーのアイスクリーム	56
◇ かぼちゃの焼きプリン	57
◇ ビーツのポタージュ	58
◇ マトソース	59
◇ とうもろこしの和風香ばし揚げ	60
◇ ひよこ豆とバジルのディップ	61
◇ 濃厚クリームパスタ	62
◇ 明太マヨの高菜ポテトサラダ	63
◇ にんにくペースト	64
◇ バナナチョコチップのジェラート	65
◇ ポテトスコーン	66
◇ 玄米粉スコーン	67
◇ さっぱり桜のふんわりムース	68
◇ 春キャベツの雪下にんじんペーストドレッシング	69
◇ 空豆のクリームチーズディップ	70
◇ アボカドフムス	71
◇ ラムミートボールのトマト煮込み	72
◇ サーモンのパテ	73
◇ 新人参の豆乳ポタージュ	74
◇ 鶏なんこつのコーンバーグ	75



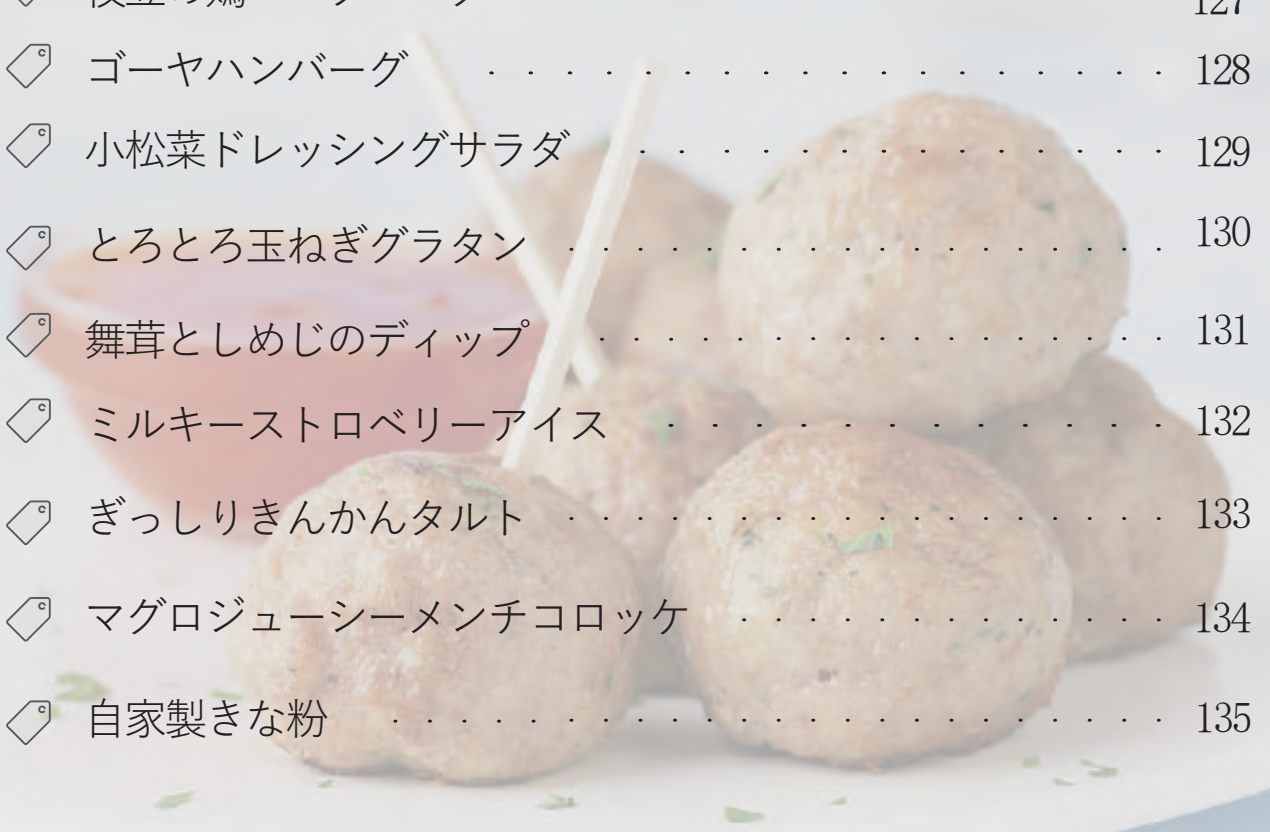
◇ ロールキャベツ	76
◇ ワイン用サブレスレ	77
◇ エビすり身とレンコンのチリソース風	78
◇ おからと黒ゴマのダイエットクッキー	79
◇ アレンジ自在ミートソース	80
◇ 大根餅	81
◇ マッシュキャロット	82
◇ ほうれん草のジェノベーゼ風ソース	83
◇ 炒め玉ねぎのお豆腐キッシュ	84
◇ 人参のワッフル	85
◇ こんにゃくわらび餅	86
◇ マーブル豆乳レアチーズケーキ	87
◇ 豚レバーのパテ	88
◇ 海老団子とニラのヘルシー鍋	89
◇ レンコンのテリーヌ	90
◇ いちごのレアチーズケーキ	91
◇ アいちごミルクプリン	92
◇ 蓮根饅頭	93
◇ のし鶏	94
◇ フレッシュサーモンの玉ねぎマリネ	95



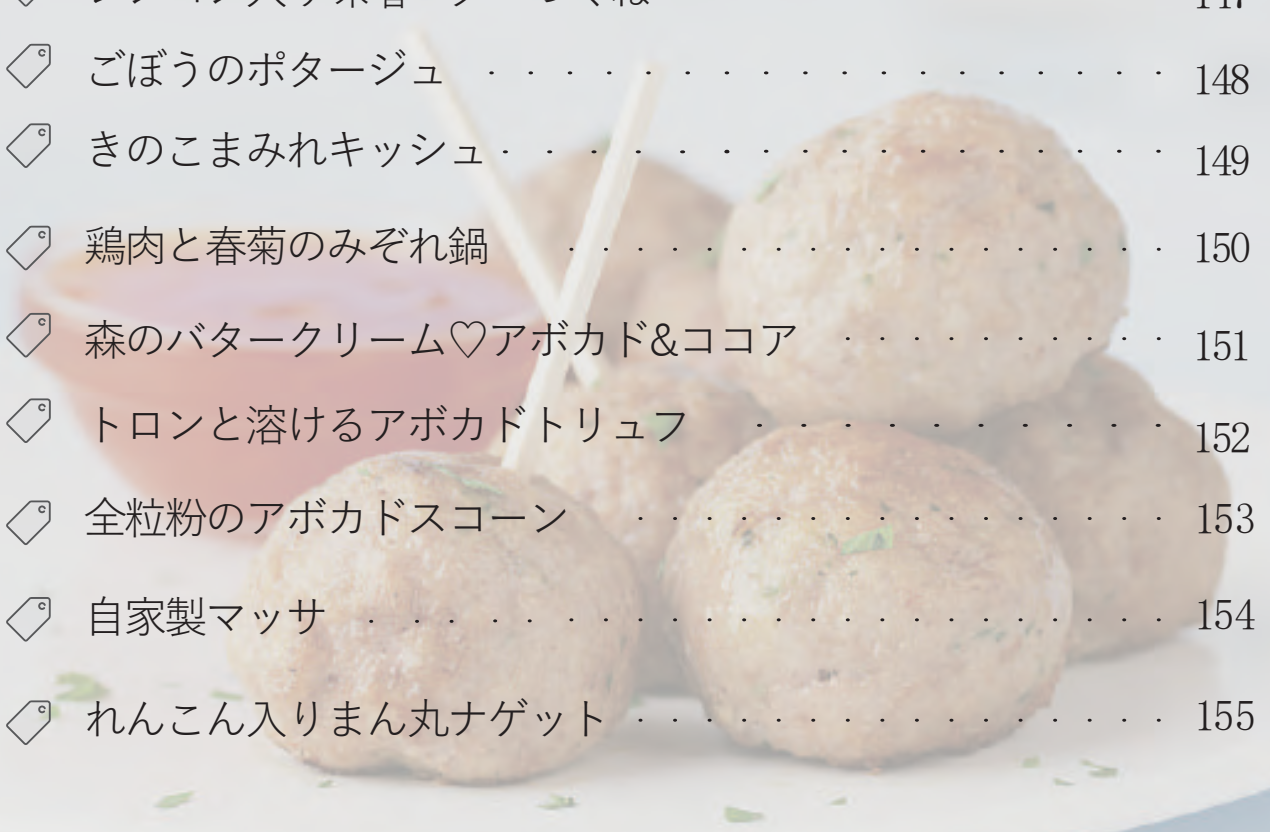
◇ トマトのヘルシーシフォンケーキ	96
◇ チーズフォンデュ	97
◇ ブロッコリーとエビのクリスマスツリーサラダ	98
◇ 鶏つくねと春雨のニラ入りガッツリスープ	99
◇ 柿と春菊のマスカルポーネ白和え	100
◇ かるかん	101
◇ タラと生麩のふわもちだんごのチリソース	102
◇ チーズ入りれんこん餅	103
◇ タラのガレット	104
◇ 里芋の枝豆ソースグラタン	105
◇ きのこと汁	106
◇ 豆腐あんクリームのと風トライ麩ル	107
◇ 黒ごまチキンとひじきのサラダ	108
◇ 冬瓜と海老団子のスープ	109
◇ マッシュポテト入り煮込みハンバーグ	110
◇ アボカドレアチーズケーキ	111
◇ 焼き肉のタレ&赤ワインの牛スジ肉煮	112
◇ 海老しんじょのごちそう椀	113
◇ 香草パン粉のチキンカツ	114
◇ お野菜&果物ベースのヘルシーカレー	115



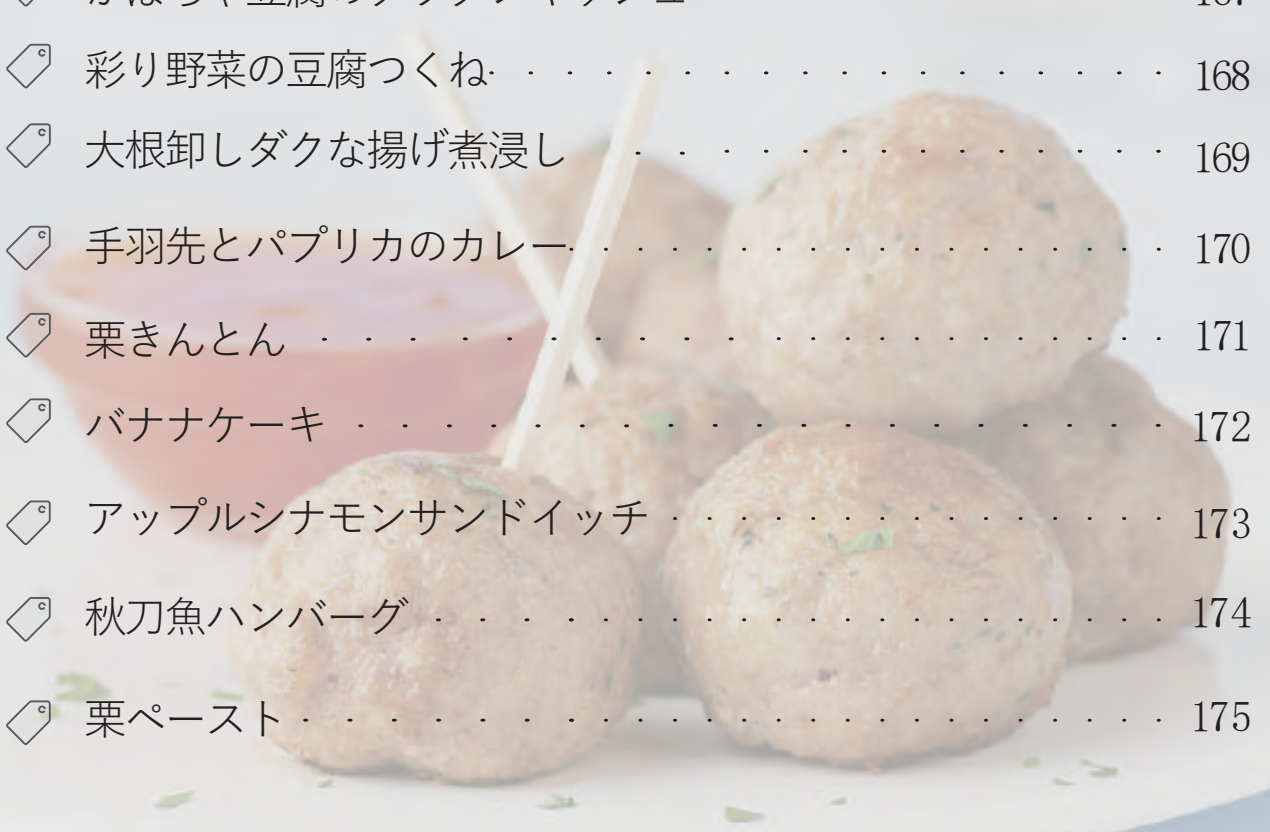
◇	ズッキーニとなすのフォカッチャ	116
◇	イタリアンカラーなカプレーゼのムース	117
◇	チキンカレー	118
◇	人参ドレッシング	119
◇	紫玉ねぎドレッシング	120
◇	かぼちゃスープ	121
◇	焼き茄子のムースチーズ	122
◇	ピーマンの海老肉	123
◇	レモンチーズメレンゲパイ🎵	124
◇	メロンのアイス	125
◇	いちごシェーク	126
◇	枝豆の鶏ハーブバーグ	127
◇	ゴーヤハンバーグ	128
◇	小松菜ドレッシングサラダ	129
◇	とろとろ玉ねぎグラタン	130
◇	舞茸としめじのディップ	131
◇	ミルクーストロベリーアイス	132
◇	ぎっしりきんかんタルト	133
◇	マグロジュシーメンチコロツケ	134
◇	自家製きな粉	135



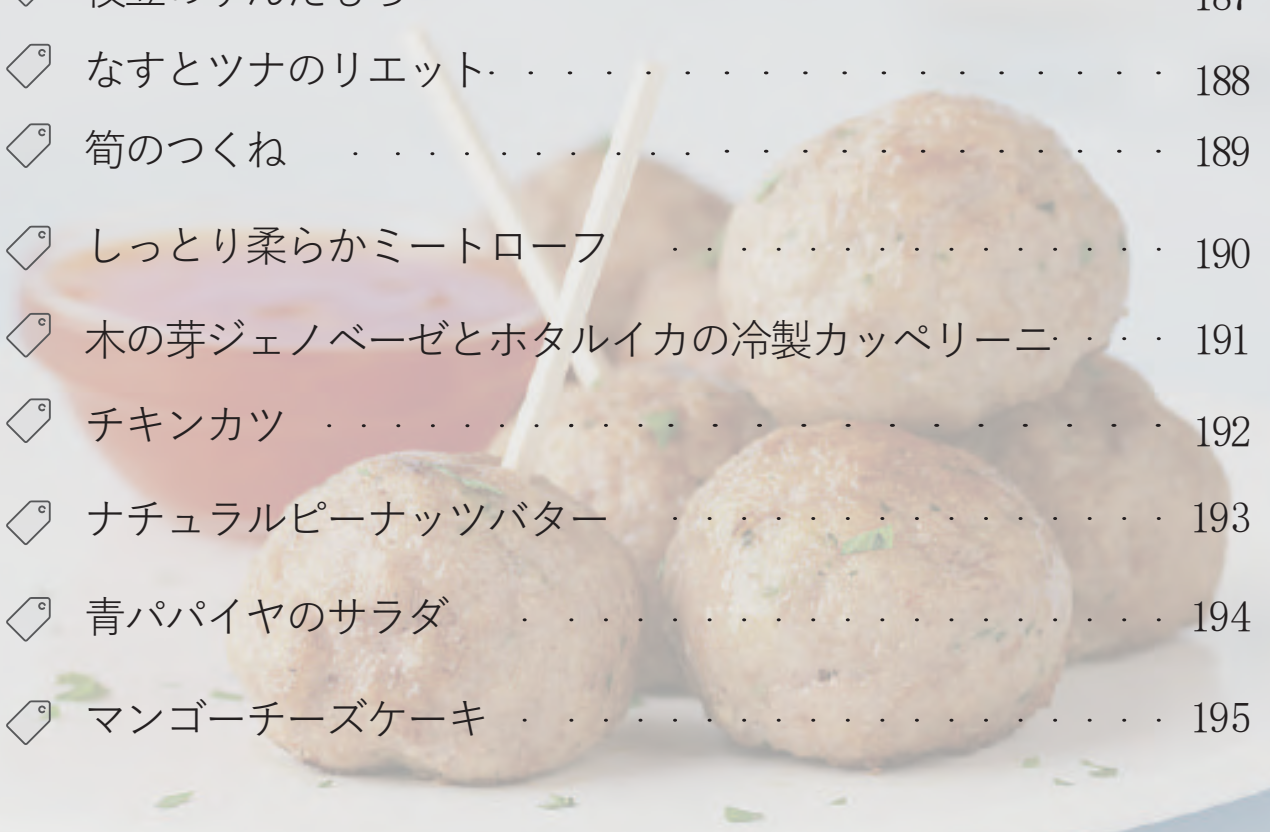
◇ タルト台ココアVer	136
◇ ふわふわモンブランロール♪	137
◇ ヘルシー♪かぼちゃクリーム♪	138
◇ 濃厚かぼちゃプリン	139
◇ 青大豆で手作り味噌	140
◇ ラズベリーとくるみのオートミール	141
◇ スピルリナ入りローチョコレート	142
◇ たらのプランタード	143
◇ 豆腐の生チョコレート	144
◇ ココナッツオイルで生チョコタルト	145
◇ フルーツコンポートinクランブルケーキ	146
◇ レンコン入り味噌バターつくね	147
◇ ごぼうのポタージュ	148
◇ きのみみれキッシュ	149
◇ 鶏肉と春菊のみぞれ鍋	150
◇ 森のバタークリーム♡アボカド&ココア	151
◇ トロンと溶けるアボカドトリュフ	152
◇ 全粒粉のアボカドスコーン	153
◇ 自家製マッサ	154
◇ れんこん入りまん丸ナゲット	155



◇	れんこんとえびのスティック	156
◇	れんこんのタップナード詰めソテー	157
◇	人参の美味しさ丸かじり♪キャロットゼリー	158
◇	抹茶スイートポテトのツリータルト	159
◇	柿とそばの実のポリッジ	160
◇	イチジクとメープルのライ麦トースト	161
◇	抹茶とはちみつのアイスクャンディー	162
◇	紫いもでジャックオランタン	163
◇	柿とシナモンのアイスクャンディー	164
◇	さつまいもの豆乳ポタージュスープ	165
◇	ダークローチョコレート	166
◇	かぼちゃ豆腐のグラタンキッシュ	167
◇	彩り野菜の豆腐つくね	168
◇	大根卸しダクな揚げ煮浸し	169
◇	手羽先とパプリカのカレー	170
◇	栗きんとん	171
◇	バナナケーキ	172
◇	アップルシナモンサンドイッチ	173
◇	秋刀魚ハンバーグ	174
◇	栗ペースト	175



◇	デュカ風ミックスナッツスパイス	176
◇	パルミジャーノ・レッジャーノ香るチーズ・スコーン	177
◇	鶏肉つくねのカレー棒	178
◇	ベーコンとパプリカのサクサクホットビスケット	179
◇	ブラックベリーと桃のタルト	180
◇	濃厚ベイクドチーズケーキ	181
◇	簡単レバーペースト	182
◇	根菜類たっぷりのサバ・そぼろ丼	183
◇	パルミジャーノ・レッジャーノとお味噌のクッキー	184
◇	枝豆入りソーセージ	185
◇	ホットケーキミックスde枝豆蒸しパン	186
◇	枝豆のずんだもち	187
◇	なすとツナのリエット	188
◇	筍のつくね	189
◇	しっとり柔らかミートローフ	190
◇	木の芽ジェノベーゼとホタルイカの冷製カッペリーニ	191
◇	チキンカツ	192
◇	ナチュラルピーナッツバター	193
◇	青パパイヤのサラダ	194
◇	マンゴーチーズケーキ	195



◇ シュークリーム	196
◇ ハムのパテ	197
◇ ふわふわ豆腐とさかなバーグ	198
◇ 梅とツナのパテ	199
◇ マンゴーヨーグルトパフェ	200





具材を詰めるだけ！簡単ピーマン肉詰め

Belle
Life



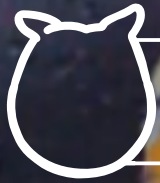
材料 2人分

ピーマン	小6個
鶏胸肉	125g
むきえび	90g
酒	大さじ1/2
白だし	小さじ1
卵白	1/2個分
片栗粉	大さじ1
塩	小さじ1/6



作り方

- 1、ピーマンはヘタ部分の5mmをカットして種を取り除く；洗って拭いておく；玉ねぎは粗みじん切りにする；鶏胸肉は3～4cmに切る；むきえびは大さじ1と塩でよくもみ、洗って拭いておく；
- 2、フードプロセッサーに鶏肉と海老と酒 大さじ1、白だし 小さじ2、卵白 1個分と片栗粉の大さじ1を入れて、10秒くらい攪拌する。そして、皿に玉ねぎを入れて5秒くらい攪拌する；
- 3、ピーマンに2で作った材料を詰める；
- 4、ストウブ鍋にクッキングシートを敷き、ピーマンを並べる；
- 5、弱火で10分焼き10分放置する； 6、お好みにカットして器に盛り付ける。



豆腐ハンバーグ

Belle
life



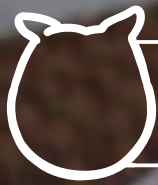
材料 1人分

豆腐(絹ごし使用)	1/2丁(150g)
玉ねぎ	1/2個
ササミ	150g
パン粉	20g
ひじき(水で戻す)	一掴み
コンソメ	小さじ1
黒胡椒	少々
油	適量



作り方

- 1、豆腐はキッチンペーパーに包み、軽く水切りしておきます。
玉ねぎ、ササミは筋を除き、一口サイズに切ります。
- 2、フードプロセッサーに1を入れてササミの塊りがなくなるまで攪拌します
- 3、2にパン粉とコンソメ、黒胡椒を入れて攪拌します
- 4、3をボールに取り出し、水戻ししたひじきを入れて混ぜます。
- 5、4を4等分し、両手でキャッチボールをするように空気抜きしながらハンバーグ型に成形します。
- 6、油少々を熱したフライパンで両目焼き目をつけるように焼きます。
焼いている間はフライパンに蓋をしました。



レンコン入り味噌バター

Belle
life



材料 2人分

鶏胸肉	200g
レンコン	小一節(150g)
長ネギ	1/3本(30g)
卵	1/2個
塩	ひとつまみ(小さじ1/5~1/4程度)

【ソース材料】

玉ねぎ	1/4個(50g)	にんにく	1片
A. 味噌	40g	A. 日本酒	小さじ1
A. 三温糖(他砂糖で代用可)	小さじ1と1/2		
有塩バター(常温に戻しておく)	20g		
炒め用有塩バター	5g		
サラダ油	大きじ1		



作り方

- 1、ソースを作る。玉ねぎ、にんにくは皮をむき、みじん切りにする。鍋、又はフライパンを温めて炒め用バターをひき、にんにく、玉ねぎの順にいためる。透明になってきたら【A】味噌 40g、三温糖(他砂糖で代用可) 小さじ1と1/2、日本酒 小さじ1を加え、馴染むまで炒め合わせて冷ましておく。冷めたらバターと混ぜ合わせる。
- 2、レンコンは皮をむき、飾り用にスライスしたものを4枚用意する。スライスしたものは水にさらしておく。鶏胸肉、残りのレンコン、長ネギを3cm角くらいに切り、卵、塩とともにフードプロセッサーにかける。
- 3、フライパンを温めサラダ油をひき、レンコンをチップス状に揚げ焼きして取り出しておく。同じフライパンに食べやすい大きさに成形した2を並べ、中火で焼き目をつける。焼き目がついたらひっくり返してフタをし、弱火で3分ほど蒸し焼きにする。
- 4、ふたを外して中火で程よい焼き色をつけたら皿に取り出す。1のソース、レンコンチップスをトッピングしたら出来上がり。



トマトドライカレー

Belle
life



材料 作りやすい分量

豚バラかたまり肉	320g
オリーブオイル	小さじ2
A. 玉ねぎ	1/2個 (110g)
A. にんじん	1/2本 (80g)
A. トマトピューレ	110ml
A. みそ	小さじ1
A. カレールー	3片
トッピング:	
砕いたカシューナッツ	



作り方

- 1、 [カップ] に豚バラかたまり肉を入れて、攪拌する。粗めの豚ミンチができたなら、取り出す。
- 2、 1 の [カップ] に【A】を入れて攪拌する。
- 3、 フライパンにオリーブオイルをひき、1 と 2 を入れて、 中火でヘラなどを使って、そばろ状になるように炒める。
- 4、 器にごはん（分量外）をよそい、3 をかける。

【POINT】

仕上げに半熟たまごをのせても◎。トマトピューレのうま味で、短時間でもコク深い味わいに仕上がります。 冷凍で1か月ほど保存可能。



ウチんちの餃子

Belle
Life



材料 2人分

豚ひき肉と豚肩ロースブロック 約200gづつ合わせて400g	
キャベツ	1/4コ
ニラ	1/2~1束
長ネギ	1本
にんにく	1かけ
生姜	1かけ
★塩	大さじ1
★しょうゆ	少々
★酒	大さじ3~4
★ごま油	大さじ1
餃子の皮	50枚
片栗粉	適量
サラダ油	適量



作り方

- 1、豚肩ロースブロックを幅2~3cm程に切る。2切づつフードプロセッサーに入れて低速→高速で回し好みの挽き具合にする。
- 2、ボールに移し挽き肉と★の調味料を入れて粘りが出るまでよく捏ねる。
- 3、豚肉を挽いたままのフードプロセッサーにキャベツを6つくらいにカットした物を2~3コづつ入れ高速で回す。細かめがオススメ。
- 4、ニラ、ネギを粗微塵に、にんにく生姜を微塵切りにして肉を捏ねたボールに入れしっかりと捏ねてラップをして冷蔵庫で寝かせる。
- 5、包む。バットに片栗粉を茶こしで薄めに敷いておくとくっ付きにくいよ。
- 6、フライパンにサラダ油を多めに敷いて油をしっかりと馴染ませます。大2くらい入れてもいいかも。やかんにお湯を多めに沸かす。
- 7、餃子を並べ、底に良い焦げ色が付くまでしっかり焼く。時々餃子を持ち上げて底の焦げ色を確認する。火加減は中火~強めの中火。
- 8、いい焦げ色になったらお湯を餃子の半分弱くらい入れて蓋をして中火のまま蒸し焼きにする。
- 9、水分がとびパチパチと音がしてきたら蓋を開け残りの水分をしっかりとばす。フライパンを揺すり動かない餃子はフライ返して返す
- 10、皿に逆さまに返すようにのせて出来上がります。



ラップソーセージ

Belle
life



材料 2人分

豚バラ肉	150g
豚の背脂	25g
A. 瀬戸のほんじお	小さじ3/8
A. おろし玉ねぎ	335g
A. にんにく	1/2かけ分
A. パセリのみじん切り	大きじ2
A. 白こしょう	小さじ1/2
A. ガーリックパウダー	小さじ1/2
A. 粉しょうが	小さじ1/2
A. ドライセージ	小さじ1/2
いり白ごま	適量



作り方

- 1、豚バラ肉、豚の背脂はひと口大に切り、フードプロセッサーに入れ、【A】を加えてペースト状にする。
- 2、1を8等分し、ごまをまぶして細長く形を整える。
- 3、1をラップで包み、両端を輪ゴムで留め、蒸し器で10分ほど蒸す。器に盛り、あればセージなどを添える。



冬瓜のさっぱりポタージュ

Belle
life



材料 2人分

冬瓜	200g
A.水	200ml
A.牛乳	50ml
A.コンソメ顆粒	大さじ1
生クリーム	100ml
塩	少々
パセリ(乾燥)	適量



作り方

- 1、冬瓜は皮を厚めに剥いて種とワタを取り除き、一口大に切ります。
- 2、鍋に【A】、1を加えて中火で20分程煮込みます。
- 3、冬瓜が潰れる位まで火が通ったら、フードプロセッサーに入れて攪拌します。
- 4、なめらかになったら鍋に戻し、生クリームを加えて中火にかけます。
- 5、4を沸騰直前まで温めたら弱火にし、塩で味を調えます。
- 6、器に盛り付け、パセリを振って完成です。



かぼちゃスープ



材料 2人分

かぼちゃ(皮をむいた状態)	
100g	
白味噌	15g
牛乳	100cc
塩	半つまみ
(好みで)枝豆	10粒程度



作り方

- 1、かぼちゃの皮をむき、2cm角に切り、10分ほど蒸すか、ぬらして耐熱皿に入れラップをかけレンジで4分ほど加熱してやわらかくなるまで火を通す。
- 2、フードプロセッサーに入れて、なめらかにする。
- 3、白味噌を加え、なめらかになるまで混ぜる。
- 4、牛乳を少しずつ加えながら混ぜ、塩で味を整える。好みで枝豆を加える。



大豆の香味ディップ

Belle
life



材料 2人分

大豆の水煮缶・1缶	50g
クリームチーズ	20g
鶏ひき肉	50g
Cook Do 香味ペースト 6cm (4g)	
水	1/8カップ
AJINOMOTO さらさらキャノーラ油 大さじ1/4	
チャービル	適量
クラッカー	適量



作り方

- 1、大豆は水気をきる。クリームチーズは室温にもどす。
- 2、鍋に油を熱し、鶏ひき肉を入れて炒め、肉の色が変わってきたら、「香味ペースト」を加えて炒める。水を加え、沸騰したら2分ほど煮る。
- 3、フードプロセッサーに1の大豆・クリームチーズ、2を入れてかけ、ペースト状にする。
- 4、器に移してチャービルを飾る。クラッカーに塗り、チャービルをのせる。



サーモンディップのサンドイッチ

Belle
life



材料 1人分

サンドイッチ用食パン	6枚
ブロッコリー	10g
玉ねぎ	10g
A. スモークサーモン	25g
A. サワークリーム	20g
A. ピュアセレクト マヨネーズ	10g
A. 瀬戸のほんじお	少々
A. 黒こしょう	少々

作り方

- 1、ブロッコリーは塩ゆでする。玉ねぎはみじん切りにし、水にさらして水気をきる。
- 2、フードプロセッサーに1のブロッコリー・玉ねぎ、【A】を入れ、ピューレ状にし、ディップを作る。
- 3、豚肉を挽いたままのフードプロセッサーにキャベツを6つくらいにカットした物を2~3コづつ入れ高速で回す。細かめがオススメ。
- 4、食パンに2のディップを塗ってはさみ、食べやすい大きさに切る。



メロンとヨーグルトの簡単スムージー

Belle
Life



材料

1人分

冷凍メロン	160gぐらい
ヨーグルト	110g
砂糖/はちみつ	適量



作り方

- 1、1口大に切って冷凍しておいたメロンを半解凍して、フードプロセッサーで攪拌する；
- 2、滑らかになってきたら、ヨーグルトを加える；
- 3、味を見て好みに砂糖やはちみつを足す；
- 4、全体が混ざったら完成！

【POINT】

砂糖、はちみつはメロンの甘さによって調整する。



アボカド&キウイスムージー

Belle
life



材料 1人分

アボカド・正味	1/4個 (45g)
キウイ・正味	1個 (60g)
A.牛乳	1/2カップ
A.レモン汁	小さじ1
A.パルスイート	小さじ1



作り方

- 1、アボカド、キウイは適当な大きさに切る。
- 2、フードプロセッサーに 1 のアボカド・キウイ、【A】を入れて攪拌する。



オートミール入りハンバーグ

Belle
life

オートミールを活用できて簡単に美味しくできて最高です。
卵、パン粉不使用ですがそれなりに固まってくれます。



材料

玉ねぎ 1/2
豚ひき肉 250~300g
木綿豆腐 130g
オートミール 大さじ5
オリーブオイル 適量
塩コショウ 適量

■ 煮込みソース用

コンソメ 2個
砂糖 小さじ2
ケチャップ 大さじ1
ソース 大さじ1



作り方

- 1、玉ねぎを適当に切りフードプロセッサーに入れてすりおろします。
- 2、豚ひき肉を入れてフードプロセッサーで混ぜ合わせます。
- 3、木綿豆腐を手で潰して入れさらにフードプロセッサーで混ぜ合わせます。
- 4、オートミール大さじ5と塩コショウを適量入れてさらにフードプロセッサーで混ぜ合わせます。
- 5、全部が混ぜ合わさったら好きな大きさに丸めてオリーブオイルを引いたフライパンに並べます。
- 6、中火で加熱し色がついたらひっくり返します。
- 7、裏返したら蓋をして蒸し焼きにして、全体に火が通ったら完成です。
- 8、煮込みハンバーグにするには⑥の後両面に焼き目がついたらハンバーグにひたひたになるまでお湯を入れます。
- 9、コンソメ、砂糖、ソース、ケチャップを入れて蓋をして煮込みます。
- 10、途中でひっくり返しさらに煮込み、ハンバーグの真ん中に串をさし透明な汁が出てきたら火は通っているのでオッケー。
- 11、蓋を取り煮詰めて出来上がり、煮込む時にきのこをいれて煮込んでも美味しいです。



牛肉100%ハンバーガー用パテ

Belle
Life



材料 (4枚分)

冷凍している牛肉
(ステーキ肉など) 約400~500g

底が取れるケーキ型
(直径約11~12cm) 1個

↑の底板部分 2枚

ワックスペーパー(15cm×15cm) 1枚



作り方

- 1、牛肉を半解凍する。再冷凍するので包丁で切れるくらいがベスト。
- 2、一口程の大きさに切り、フードプロセッサーへ投入。
- 3、大きな塊がなくなるくらいまで間欠プッシュで写真くらいにミンチ。
ミンチ後ボウルに移し全体的に混ざるよう軽く捏ねます。
- 4、1枚100gで計ります。
- 5、底板を入れたケーキ型の上にラップを敷き、お肉を丸めて入れる。
- 6、お肉の上にワックスペーパー、ケーキ型の底板の順に乗せて
瓶等で全体重を掛けて一気にプレス。
- 7、底から押し上げるように取り出し、そのままラップを閉じて完成。



ココナッツ三味チーズケーキ

Belle
Life



材料 15cm丸型一台分)

■ ※土台

ココナッツサブレ
(ビスケットでも可) 20枚
ココナッツオイル
(溶かしバターでも可) 50g

■ ※チーズケーキ生地

クリームチーズ 200g
砂糖 80g 薄力粉 15g
マスカルポーネ 100g 卵 2個
ココナッツミルクパウダー 20g

■ ※トップ用のクリーム

生クリーム 50cc 砂糖 小さじ1~2
ココナッツファイン 適量



作り方

- 1、〈準備〉オーブンを180度に予熱する型にオーブンペーパーを敷いておく。
- 2、ココナッツサブレをFPに入れ細かく砕きココナッツオイルを加えてよく混ぜ合わせたものを型に敷き詰めて冷蔵庫で冷やしておく。
- 3、クリームチーズ、マスカルポーネ、砂糖をFPで滑らかになるまで混ぜ合わせる。卵を加えさらによく混ぜる。
- 4、ココナッツミルクパウダーと薄力粉を加え混ぜ合わせ、最後に生クリームを加えてもったりとするまでよく攪拌する。
- 5、型に③を流し込み、180度で予熱しておいたオーブンで60分焼く
- 6、型ごとクーラーの上で冷ます。完全に冷めたらクリームを7分立てに泡立て上から流す。表面を整えてココナッツファインを散らす。
- 7、型ごと冷蔵庫に入れて一晩冷やしてから召し上がってください。



米粉スノーボールクッキー

Belle
life



材料（16個分）

米粉	50g
アーモンドプードル	50g
バター	50g
きび砂糖	30g
粉砂糖	適量



作り方

- 1、バターは冷やした状態で1cm角に切っておく。
- 2、米粉、アーモンドプードル、砂糖をフードプロセッサーに入れて10秒くらい攪拌する。
- 3、2にバターを入れて攪拌する。ボロボロした状態になる。
- 4、手でまとめる。※バターが溶けてだんだん柔らかくなるのでなるべく手早く
- 5、ラップにくるんで冷蔵庫で1時間。※軽く四角く平にしておくと楽です
- 6、生地を16等分にする。
- 7、手で丸めてクッキングシートの上に乗せる ※焼くと広がるので少し間隔を開けて。
- 8、170度に予熱したオーブンで15分焼く。※焼き上がりは柔らかいので触らずそのまま冷ます。
- 9、冷めたら粉砂糖を振りかける。※茶漉しででやると綺麗だ。
- 10、完成です！



レーズンマフィン

Belle
life



材料（6個分）

バター入りマーガリン	65g
薄力粉	100g
ベーキングパウダー	5g
卵	1個
砂糖	20g
牛肉	100cc
ラム酒漬けレーズン	1カップ



作り方

- 1、プリンカップにホイルカップを入れておくオーブン170度に予熱。
- 2、レーズン以外の材料を一気にフードプロセッサーに投入する。
- 3、なめらかになるまで回す。
- 4、レーズンを混ぜ混む、スプーンでアルミカップに生地を流し込む。
- 5、170度のオーブンで25分程度焼いたら、オーブンの扉を開け放つ。
- 6、粗熱が取れたらケーキクーラーなどに移動させて冷ます。



バスク風スフレチーズケーキ

Belle
Life

材料（18cmのケーキ型）

卵	3個
砂糖	70g
クリームチーズ	200g
生クリーム	200cc
薄力粉	50g

作り方

- 1、クリームチーズと卵は常温に戻して、小麦粉と砂糖はふるっておく。
- 2、型にクッキングペーパーを敷く。
- 3、フードプロセッサーに材料全てを入れて攪拌。途中固まったチーズなどをヘラで取ってあげたりして全体を混ぜ合わせる。
- 4、型に流し入れ、天板に乗せたあと1cmほど湯を入れて湯煎焼きする。
- 5、180° に熱したオーブンで40分 — 50分焼く。
- 6、焦げ目が気になる方は途中アルミホイルを被せて下さい。焼き加減はお好みで調節してください。
- 7、荒熱を取ったら型から抜いて出来上がり♪。



アイスボックスクッキー

Belle
life

風味豊かで香ばしいくるみのクッキー。サクサクほろほろ！
面倒なすり混ぜは無し！フードプロセッサーにどんどん入れて
ていくだけの簡単レシピ♡。



材料（50枚くらい）

★薄力粉	120g
★アーモンドプードル	35g
★塩	ひとつまみ
☆バター(無塩)	70g
☆三温糖(グラニュー糖でも)	50g
卵黄	1個分
くるみ(包丁で粗く刻んでおく)	30g

作り方

- 1、フードプロセッサーにバター(無塩)と三温糖(グラニュー糖でも)を入れて、白っぽくなるまで攪拌し、卵黄を加えてさらに攪拌する。
- 2、薄力粉、アーモンドプードルと塩を加えて攪拌し、馴染ませる。
- 3、くるみを加えて更に攪拌する。この時生地が緩すぎたら暫く冷蔵庫へ。扱いやすくなります。室温が高いと緩くなります。
- 4、ボウルにとってひとまとめにし、棒状に成形してラップに包む。冷蔵庫で半日～寝かせておく。冷凍でもOK。
- 5、オーブンを180℃に予熱する。天板にオーブンシートを敷いて、4を5mmの輪切りにして並べて15分焼く。
- 6、出来上がり！



ポンデケーキ

Belle
Life

フードプロセッサーで簡単にポンデケーキが作れます☑



材料（25個分）

白玉粉	150g
パルメザンチーズ（粉チーズ）	80g
卵	1個
牛乳	100cc
サラダ油	小さじ1



作り方

- 1、白玉粉、パルメザンチーズをフードプロセッサーに入れ、ひと混ぜする。
- 2、卵、牛乳、サラダ油を加える。
- 3、スイッチのオン・オフを小刻みに繰り返して生地がひとまとまりになるまで混ぜる。
- 4、直径2センチくらいに丸める。
- 5、オーブンを180℃に予熱し、25分焼く。
- 6、出来上がり。



サクサクバタークッキー

Belle
life

フードプロセッサーを使用するので、
バターを柔らかくしておく必要もなく、
時短で簡単！ココアや抹茶を入れて味を変えても☆



材料

無塩バター	100g
バニラエッセンス	適量
アーモンドパウダー	30g
薄力粉	120g
粉砂糖	40g
グラニュー糖（周りにつける用）	適量



作り方

- 1、バターは1cm角の大きさに小さく切って冷蔵庫へ。
- 2、粉類はまとめて振るっておく。時間があれば冷凍庫へ1時間ほど寝かせておく。
※バターの温度が下がらないようにするため。
- 3、グラニュー糖以外全てフードプロセッサーに入れて攪拌する。
- 4、バターが粉類に混ざり、全体的に黄色くなり、徐々に大きな塊ができて生地がゴロゴロした状態になったらラップに取り出す。
- 5、生地は直で触らず、細長く形を整える。
- 6、形を整えたら、冷蔵後に1時間以上寝かせる。
- 7、オーブンを170°で予熱しておく、生地を取り出し、0.8mm-1mmの厚さに切る。
- 8、切ったクッキーの縁にグラニュー糖をまぶす。
- 9、クッキングシートに並べ、160°Cで12分、前後の向きを変えて8分程度焼く。
※ほんのり色がつくまで。
- 10、ラックなどに移し、あら熱を取ったら完成！



明太マッシュポテト

Belle
life



材料(2人前)

じゃがいも2個
明太子80g
牛乳大さじ3
有塩バター20g
(A)しょうゆ小さじ1
(A)塩こしょうひとつまみ
トッピング
パセリ (乾燥)適量



作り方

準備.じゃがいもは皮をむいて芽を取り除いておきます。明太子は薄皮を取り除き、ほぐしておきます。

- 1、じゃがいもは薄切りにします。
- 2、耐熱ボウルに入れてラップをかけ、600Wの電子レンジでやわらかくなるまで3分加熱します。熱いうちに有塩バターを入れて混ぜ合わせ、粗熱を取ります。
- 3、フードプロセッサーに2、明太子、牛乳、(A)を入れて、なめらかになるまで攪拌します。
- 4、器に盛り付け、パセリを散らして完成です。



たっぷり香味野菜のビーフカレー

Belle
life



材料(2人前)

ごはん 400g
牛こま切れ肉 200g
玉ねぎ100g
にんじん70g
セロリ50g
カレー粉小さじ2
有塩バター20g
(A) カットトマト缶150g
(A) 水150ml
(A) カレールー30g
(A) コンソメ顆粒小さじ
1/2パセリ (乾燥)適量

作り方

準備. にんじんはヘタを切り落とし、皮をむいておきます。セロリは根元を切り落とし、筋を取り除いておきます。

- 1、玉ねぎ、にんじん、セロリは乱切りにし、フードプロセッサーで細くなるまで攪拌します。
- 2、中火で熱したフライパンに有塩バター、1、を入れしんなりして色が変わったらカレー粉を入れ、香りが出るまで炒めます。
- 3、牛こま切れ肉を入れ、色が変わるまで炒めます。
- 4、(A)を入れ、強火にし、全体に味が馴染むように混ぜ合わせ、ひと煮立ちしたらとろみが付くまで弱火で10分程度煮込みます。
- 5、お皿にごはんを乗せ、4をかけ、ごはんのパセリを振りかけたら出来上がりです。



伊達巻

Belle
Life



材料 (4人分 *140kcal)

卵	3個
生たらの切り身	80g
塩	小さじ1/3
サラダ油	少々
塩	小さじ1/3
砂糖	大さじ3
酒	大さじ1.5
だし汁	大さじ3
薄力粉	適量



作り方

- 1、たらの切り身は、皮と骨を取り除き、塩と共にワークボウルに入れ、スピード3で滑らかになるまですり混ぜる。
- 2、卵とAも①に加え、さらに滑らかになるように混ぜ合わせる。
- 3、熱して、油をなじませた卵焼き用のフライパン（四角）に全量を流し入れ、アルミ箔でしっかり蓋をし、弱火で、じっくり焼く。
- 4、竹串を刺して、生の卵液が上がってこなければ、フライパンから外して巻きすにのせ、焼き色が外側になるように巻き、巻終わりを下にしてしばらく置く。（焼き上がった生地のお半分くらいまで、1cm幅に包丁で切り込みを入れると巻きやすい。）
- 5、④がしっかりと安定したら、食べやすい厚さに切り分けて出来上がり！



生チョコ

Belle
life



材料 (20個分)

ミルクチョコレート(板チョコ) 120g
生クリーム 60cc
はちみつ 大さじ2/3
粉糖、ココアパウダ 適量



作 り 方

- 1、ワークボウルに適当な大きさに砕いたチョコレートを入れて本体にセットし、スピード②で細かく砕く。
- 2、小鍋に、生クリームとはちみつを合わせて火にかけ、ひと煮立ちしたら、火を止めて①のチョコレートを加え、かき混ぜながら溶かす。
- 3、ラップやクッキングシートを敷いた流し缶や型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- 4、③が固まったら、お好みの大きさに切り分け、粉糖やココアパウダーを絡ませて出来上がり! ※お好みで抹茶などを絡ませても美味しく頂けます。



野菜たっぷり青じそ餃子

Belle
life



材料 (4人分)

豚ひき肉	100g
キャベツ	8分の1カット (170g)
にら	2分の1把 (70g)
塩	小さじ1
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
ごま油	小さじ2
すりおろしにんにく	小さじ1
青じそ	24枚
餃子の皮	24枚
サラダ油	大さじ2~4
お湯	適量

作り方

- 1、洗ったキャベツ、5cm程度にカットしたにらをスピード2~2.5で、みじん切りにする。
- 2、1に豚ひき肉と調味料を入れ、スピード1でよくこねる。
- 3、餃子の皮に、青じそを重ね、その上に2の餡をのせ、皮のふちに水をつけてヒダをつけるようにして包む。
- 4、サラダ油をしいたフライパンに、3を5mm程度の間隔をあけ並べ、餃子が3分の1程度浸るようにお湯を注ぎ、フタをして中火で焼く。
- 5、油のはねる音がしなくなったら、フタをとり、餃子の底面に焼き色が付いたら完成。



お好み焼き

Belle
life



材料 (2枚分)

お好み焼きの粉	100g
卵	L1個
水	2分の1カップ強
キャベツ	200g
ねぎ	5~10cm
紅ショウガ	大さじ1
乾燥小エビ	大さじ1
揚げ玉	大さじ1
豚肉	3枚程度
お好みの具	適量



作り方

- 1、豚肉以外の材料を入れ、スピード2で切りながら混ぜる。
- 2、フライパンに混ぜた生地をのせ、その上に豚肉をのせて焼く。
- 3、焼き上がったら、お皿に盛りつけ、お好みでAをトッピングする。



納豆味噌

Belle
Life



材料 (1人分)

納豆	1パック
田舎味噌	小さじ1
長ネギ	10cm
海苔	適宜

作り方

- 1、ワークボウルに納豆と田舎味噌を入れスピード2でねり加減を確認しながら混ぜ合わせます。
*納豆の粒を残す場合は短めに、ねり上げる場合は長めに混ぜ合わせます。
- 2、器に盛付け、長ネギの小口切りと海苔を添えます。



鶏胸肉と豆腐のナゲット

Belle
life



材料 (5人分)

鶏胸肉 350g
木綿豆腐 150g
☆卵 M1個
☆薄力粉、片栗粉
各大さじ 2~3
☆マヨネーズ 大さじ 1半
☆コンソメ、砂糖 大さじ1 小さじ1
☆粗挽き黒コショウ 10~15振り
薄力粉 大さじ5
揚げ油 適宜

作り方

- 1、豆腐はレンジで50秒くらい加熱した後しっかり水切りしておきます。鶏胸肉は皮を取り除いてカットしフードプロセッサでミンチにします。※豆腐は手で押して水気を絞りながら水切りします。
- 2、水切りした豆腐と鶏肉、☆を混ぜます。※軟らか目ですが、成形しにくいほど緩い場合は薄力粉と片栗粉で調整します。
- 3、ナゲット型に成形し薄力粉を塗します。
- 4、熱した揚げ油で揚げ色が付き膨らむまで揚げます。



バニラビーンズ香るチーズケーキ

Belle
life



材料4人分(15cmケーキ型1個分)

クリームチーズ 180g
生クリーム 100ml
卵 1個
グラニュー糖 50g
米粉大さじ 1
レモン果汁 小さじ1/2
塩 ひとつまみ
バニラビーンズ 1/2本
粉糖 適量
ラズベリー 適量
ブルーベリー 適量

作り方

- 1、クリームチーズは室温に戻すか、耐熱容器に入れラップをしてレンジ500wで40~50秒くらい加熱して柔らかくする。バニラビーンズは縦に切れ目を入れスプーン等で種をしごき出す。
- 2、フードプロセッサーに1のクリームチーズとバニラビーンズの種と生クリーム、卵、グラニュー糖、米粉、レモン汁、塩、を入れて滑らかになるまで攪拌する。
- 3、15cmのケーキ型にクッキングペーパーを敷いて2を流し入れ180度のオーブンで35~40分焼く。
- 4、予熱がとれたら型ごと冷蔵庫で冷やす。しっかり冷えたら粉糖を振り、切り分けてラズベリーブルーベリーなどを飾る。



濃厚すぎるチェダーチーズクッキー♪



材料4人分

チェダーチーズ 50g
薄力粉 大さじ11/2
砂糖 大さじ2



作り方

準備 オーブンは160℃に温めておく。

- 1、材料を全てフードプロセッサーに入れて攪拌して、ぽろぽろの状態にします。
- 2、ぎゅっぎゅっと集めてひとまとまりにし、麺棒で3mmくらいの厚さにのばします。
- 3、天板にオーブンシートをひき、1.5cm角くらいに切った生地を乗せ、160℃に温めたオーブンで20分焼きます。



スノーボールクッキー

Belle
life



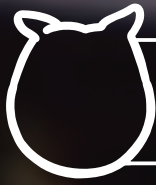
材料(直径2.5cm 約18個分)

薄力粉 60g
アーモンドパウダー 50g
バター(無塩) 50g
粉糖 20g
塩 ふたつまみ
粉糖(コーティング用) 適量

作り方

準備 ・バターは室温にもどす。

- 1、フライパンに薄力粉、アーモンドパウダーを入れて、甘い香りが立つまで(3分ほど)煎る。※薄い黄金色になります, バットに広げて冷ます。。
- 2、フードプロセッサーにバター、粉糖を入れて全体がなめらかになるまで攪拌する。
※バターに空気をいれるイメージで
- 3、【1】を半量ずつ加えて都度、攪拌してポロポロの状態にする。
バットに入れて冷蔵庫に入れ、オーブンの予熱(160℃)をスタートする。
- 4、2分ほど経ったら、生地を小さじ2くらいとり、手でぎゅっぎゅっとまとめて球状にして天板にのせる。
- 5、160℃のオーブンで20分焼く。
そのまま天板の上において手で触れるくらいになるまで冷ます。
- 6、粉糖をまぶす(又はふりかける)。



ホワイトハンバーグ♪

Belle
life



材料2人分

合い挽肉 300g
玉葱 1/2個
セロリ 1/2本
パン粉 1/2カップ
牛乳または豆乳 50cc
鶏卵 1個
塩 小さじ1
胡椒 適量
ナツメグ 適量
ブイヨン 小さじ1/2
生クリーム 100cc

作り方

- 1、玉ねぎ、セロリはみじん切り。フードプロセッサーにかけてしまいます。パン粉に牛乳(または豆乳)をしたしておきます。
- 2、ボウルにお肉、1の野菜類とパン粉、卵、調味料を加えて、よく混ぜます。4等分にして俵型に丸めたら、フライパンで両面こんがり焼きます。真ん中を親指でそっと押すと、火が通りやすくなります。
- 3、ひっくり返したら、水1カップ、ブイヨンを加えてスープ煮にします。水分が半分くらいになったら火を止めて、生クリームを入れます。ハンバーグを盛り付けて、たっぷりソースをかけて、パセリを散らしたら出来上がり。



しょうが風味の甘辛つくね

Belle
Life



材料2人分

鶏ひき肉 200g
長ねぎ 1本
しいたけ 1個
卵 1個
しょうが おろし 小さじ1
醤油 小さじ1
塩 小さじ1/4
コショウ 少々
ゴマ油 少々
醤油 大さじ1
みりん 大さじ2
酒 大さじ1
水溶き片栗粉 適宜
糸唐辛子 飾り用

作り方

準備 長ねぎをキッチンバサミでぶつ切りにする。
しいたけの石づきをとる。

- 1、フードプロセッサーにつくねの材料をすべて入れて、ネバリが出るまでミキサーにかける。
- 2、フライパンを熱しゴマ油を入れて、1を直径5cmほどの俵型にして入れて、弱火で焼く。焼き目がついたら、裏返して蓋をして弱火で5分焼く。
- 3、2の火をとめ、余分な油をキッチンペーパーでふきとりA醤油 大さじ1、みりん 大さじ2、酒 大さじ1を加え、再度弱火にかける。ふつふつとしたら、水溶き片栗粉を加える。器に盛り、糸唐辛子を飾る。



アーモンドのホットドリンク



材料(1杯分)

材料(1杯分)

アーモンド (素焼き)

50g

お湯 (漬ける用)

適量

水

300ml

(A)砂糖

小さじ1

(A)バニラエッセンス

適量

シナモンパウダー

適量



作り方

- 1、アーモンドはお湯に1時間ほど浸けます。
- 2、フードプロセッサーに水気を切ったアーモンドと水を入れ、なめらかになるまで攪拌します。
- 3、鍋にザルを使って漉しながら1を入れ、弱火で沸騰させないように温めます。
- 4、沸騰直前で火を止め、(A)を加えて混ぜます。
- 5、器に注ぎ入れ、シナモンパウダーをふりかけて完成です。



冷凍で簡単ずんだもち

Belle
Life



材料(2人前)

枝豆 (冷凍、さや付き)
100g
(A) 砂糖
大さじ1
(A) 塩
1g
餅 (100g)
2個
水
大さじ4



作り方

- 1、枝豆は自然解凍し、さやから豆を取り出します。
- 2、もちは十字に切り込みを入れます。
- 3、耐熱容器に2と水を入れ、ふんわりとラップをして500Wのレンジで2分加熱します。
- 4、1と(A)をフードプロセッサーにかけ、なめらかになるまで混ぜます。
- 5、器に3を盛り付け、4を添えて完成です。



にんじんのリゾット

Belle
Life



材料(2人前)

ごはん 220g
にんじん 1本
玉ねぎ 90g
ベーコン(ブロック) 70g
ニンニク 1片
オリーブオイル 小さじ1/2
白ワイン 大さじ2
(A)水 300ml
(A)コンソメ顆粒 小さじ1
(A)塩 少々
黒こしょう 少々
粉チーズ(仕上げ用) 大さじ2
パセリ(仕上げ用 みじん切り) 適量



作り方

- 1、 にんじんは皮を剥き一口大に切り、フードプロセッサーにかけます。玉ねぎは1cm角の角切りにします。
- 2、 ニンニクは芯を取り、みじん切りにします。ベーコンは細切りにし、長ければ長さを半分に切ります。
- 3、 鍋にオリーブオイル、2を入れ中火にかけ、ベーコンから脂が出て、ニンニクから香りが出るまで炒めます。
- 4、 1、白ワインを加えて約3分中火でアルコールが飛ぶまで炒めます。
- 5、 (A)と温かいごはんを入れ、沸騰したら時々混ぜながら弱火で約10分加熱します。黒こしょうを入れて全体を混ぜ合わせたら、火を止めます。
- 6、 器に盛り付け、粉チーズ、パセリを散らして完成です。



冬瓜のさっぱりポタージュ



材料(2人前)

冬瓜 200g
 (A)水 200ml
 (A)牛乳 50ml
 (A)コンソメ顆粒 大さじ1
 生クリーム 100ml
 塩 少々
 パセリ(乾燥) 適量

作り方

- 1、冬瓜は皮を厚めに剥いて種とワタを取り除き、一口大に切ります。
- 2、鍋に(A)、1を加えて中火で20分程煮込みます。
- 3、冬瓜が潰れる位まで火が通ったら、フードプロセッサーに入れて攪拌します。
- 4、なめらかになったら鍋に戻し、生クリームを加えて中火にかけます。
- 5、4を沸騰直前まで温めたら弱火にし、塩で味を調えます。
- 5、器に盛り付け、パセリを振って完成です。



アメリカンスコーン

Belle
Life



材料12人分

- A 全粒粉 250g
- A 強力粉 50g
- A きび砂糖 70g
- A ベーキングパウダー 15g
- A 塩 3g
- B 豆乳 200ml
- B オリーブオイル
(あれば果実系フレーバーのもの)
50ml(詳細は、ポイントに記載しています。)
- ドライフルーツ(お好みのもの) 70g
- くるみ(ロースト済みのもの) 20g



作り方

- 1、オーブンを180度に余熱します。
- 2、フードプロセッサーにA全粒粉 250g、強力粉 50g、きび砂糖 70g、ベーキングパウダー 15g、塩 3gを入れフラッシュボタンでしっかりと混ぜ合わせます。(粉ふるいの代わりの工程です。)
B豆乳 200ml、オリーブオイル(あれば果実系フレーバーのもの) 50mlを入れ粉気がなくなったらボウルに移します。
- 3、くるみ(ロースト済みのもの)は手で砕きながら入れ、ドライフルーツ(お好みのもの)はイチジクなど大きいものはキッチンばさみで切って入れ、木べらでざっくりと合わせます。
- 4、オーブン皿にオーブンシートを敷いて(3)を1つ50g前後に手で軽くまとめて並べます。
※しっかり丸めずひとまとまりになる程度で大丈夫です。手に分量外の油を薄く伸ばして作業するとあっという間に終わります。
- 5、180度のオーブンで20分焼いてできあがり。冷めたら冷凍保存も可能です。
焼きたてはサクッとふんわり。冷めるとざっくり。温めるときはトースターで軽く温めます。
素朴な雰囲気が好きの場合はこのままで。クロテッドクリームやジャム・クリームチーズや生クリーム・メープルや蜂蜜などお好みでどうぞ♪



マッシュルームとひよこ豆ペーストのドルマ

Belle
life



材料4人分

- マッシュルーム 4個 (大きいもの)
- ひよこ豆水煮 50g
- A ナツメグ 1振り
- A パプリカパウダー 3振り
- A クミンパウダー 2振り
- A 塩 小さじ1/4
- A オリーブオイル 小さじ1

作り方

- 1、マッシュルームは水で濡らして固く絞ったキッチンペーパーで全体をやさしく撫でるようにして汚れを拭き取り、芯を取り除きます。ひよこ豆水煮は水で洗って水気を切り、Aナツメグ 1振り、パプリカパウダー 3振り、クミンパウダー 2振り、塩 小さじ1/4、オリーブオイル 小さじ1と合わせてミキサーまたはフードプロセッサーでペーストにします。
- 2、マッシュルームにペーストを詰めます。
- 3、【フライパンを使う場合】
分量外のたっぷりめのオリーブオイルを中火で熱しペーストの方から焼いていきます。ひよこ豆の面がカリッとしたら裏返して2分ほど焼きます。
【オーブントースターを使う場合】
耐熱容器にマッシュルームをひよこ豆が上に来るように並べ、上からオリーブオイル大さじ2〜3を振って表面がカリッとするまで焼きます。
- 4、お好みでパルミジャーノやレモン、スイートチリソースなどを添えてできあがりです。



お豆腐クリームパフェ

Belle
Life



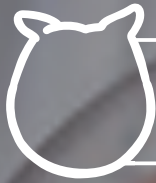
材料4人分

- A 木綿豆腐
1丁(絹豆腐でも可能。
柔らかいクリームになる。)
- A 白みそ 小さじ1
- A メープルシロップ 大さじ2
- A レモン汁 大さじ2
- A バニラエッセンス 適量
- 好きなフルーツ 適量
- グラノーラ 適量

作り方

好きなフルーツは食べやすい大きさに切っておく。

- 1、フードプロセッサーにA木綿豆腐 1丁、白みそ 小さじ1、メープルシロップ 大さじ2、レモン汁 大さじ2、バニラエッセンス 適量を入れ、豆腐にツヤが出て、滑らかになるまで混ぜる。
- 2、好きなお皿にグラノーラ、クリーム、フルーツをトッピングし、完成。



混ぜて冷やすだけ！簡単いちごのムース



材料4人分(200mlの容器4個分)

いちご 300g
 砂糖 60g
 レモン汁 大さじ1
 ゼラチン 10g
 水 大さじ5
 生クリーム 200ml
 お好みのトッピング 適量

作り方

- 1、いちごはヘタを取り除き、飾り用に2個取り分ける。
ゼラチンは、水にふり入れてふやかし、電子レンジ600Wで1分加熱する。
- 2、ミキサー又はフードプロセッサーに、いちご、砂糖、レモン汁を加えてよく混ぜ1のゼラチンを加えて更によく混ぜる。
100ml程度トッピング用にとり分けておく。
- 3、2に生クリームを加えて更によく混ぜ、器に流し込み、ゼラチンが固まるまで冷蔵庫で冷やす。
固まったらトッピング用を等分に流し込む。
再度冷蔵庫でゼラチンが固まるまで冷やし、
お好みのトッピングをする。(飾り用イチゴものせる)



ほうれん草のオイルケーキ

Belle
life



材料6人分(26×6×9cmのパウンドケーキ型1台分)

- ホットケーキミックス 150g
- A 茹でほうれん草 100g
- A 牛乳 50ml
- A 卵 1個
- A 砂糖 大さじ3
- A サラダ油 50ml



作り方

- 1、A茹でほうれん草 100g、牛乳 50ml、卵 1個、砂糖 大さじ3、サラダ油 50ml
の材料全てをフードプロセッサーに入れて攪拌しボウルに移す。
- 2、1にホットケーキミックスを加えて 粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
オーブン用シートを敷いた型に流し込み、170℃のオーブンで30分焼く。



いちご練乳シャーベット



材料2人分

いちご 200g

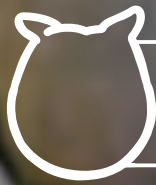
練乳 大さじ2

ミント 少々(あれば)

作り方

下準備 いちごは洗ってへたを取り除き、冷凍する。

- 1、いちごを常温に戻し、半解凍する。
- 2、いちごと練乳をなめらかになるまでミキサーにかける。あればミントを飾る。



たっぷりコーンのほうれん草パン

Belle
Life



材料(丸パン8~9個。)

A コーン(冷凍) 200g

A マヨネーズ 大さじ1.5

マヨネーズまたはピザ用チーズ 適量

作り方

- 1、 コーン(冷凍)はレンジで解凍し、マヨネーズと合わせておきます。
- 2、 一次発酵の終わったほうれん草丸パン生地を一つ12~13cmに伸ばしAコーン(冷凍)200g、マヨネーズ 大さじ1.5を中央にたっぷりとのせます。
- 3、 生地の手をつまんでしっかりと閉じ、閉じ目を下にしてオーブンシートを敷いたオーブン皿に並べます。
- 4、 【二次発酵】
キッチンばさみで中央に十字に切れ目を入れ、35度で30分発酵します。
※マフィン型に入れても丁度良い生地の分量です。今回はマフィン型6個と型なし2個を焼いています。
- 5、 オーブン200度に予熱。
十字の切れ目の部分にマヨネーズまたはピザ用チーズをのせ、お好みでスパイスをふり、13分焼いて網の上に取り出しできあがり。



紅茶のクグロフケーキ

Belle
life



材料(※直径15cmのクグロフ型1台分)

薄力粉 120g
ベーキングパウダー 小さじ1
卵 2個
粉砂糖 100g
無塩バター 120g
レモン果汁 大さじ1
紅茶の茶葉(アールグレイ)
10g(※市販のティーパックを使用。)

作り方

準備

※このレシピは、フードプロセッサーと直径15cmのクグロフ型を使用します。

①薄力粉とベーキングパウダーはあらかじめ合わせてよくふるっておきます。

②無塩バターはサイコロ状にカットしておきます。

- 1、フードプロセッサーに下準備②の無塩バターと紅茶の茶葉(アールグレイ)を投入してスイッチを押して混ぜます。
- 2、粉砂糖→卵→レモン果汁の順番に順次加えてスイッチを押して混ぜます。
- 3、最後に下準備①の薄力粉とベーキングパウダーを3回に分けて加えながらスイッチを押して混ぜます。
- 4、クグロフ型の内側全体にバター(分量外)を塗ってから3の生地を詰め込んで平らにします。
- 5、あらかじめ予熱した180度のオーブンで50分焼きます。
- 6、焼きあがったら熱いうちにクグロフ型から外してケーキクーラーに乗せて冷めます。よりおいしくいただくために粗熱が取れたらラップをかけて半日以上常温に置きます。
- 7、食べる時は紅茶のクグロフケーキの上部全体に粉砂糖をふりかけ、適当な大きさにカットして供します。



きのこのペースト

Belle
life



材料(600ccの保存容器を使用)

マッシュルーム 100g(7~8個)

エリンギ 100g(2~3本)

ぶなしめじ 130g(1パック)

たまねぎ 1/2個

にんにく 2カケ

アンチョビ 50g

マスカルポーネ 130g

オリーブ油 大さじ2

白ワイン 大さじ2



作り方

- 1、マッシュルーム、エリンギは石づきを切り落として、細かく刻む。
ぶなしめじは、バラしてから更に半分に割しておく。
たまねぎ、にんにくは薄切りにする。
- 2、深めのフライパンまたは鍋にオリーブ油を中火で熱し、たまねぎとにんにくをしっかりと炒める。
- 3、たまねぎがしんなりしてきたら、1のきのこ類を全て加え、強火で炒め、全体的にしんなりしてきたら、弱火にして、白ワインを加える。
蓋をして2分ほど蒸焼きにしたら、蓋を取って粗熱を取る。
- 4、フードプロセッサーまたはミキサーに3を全て加え、更にアンチョビとマスカルポーネを加えて、ペースト状にし、保存容器へ移す。
お好みで潰したブラックペッパー(ホールタイプ)を散らす。



くるみ味噌

Belle
life



材料(作りやすい分量)

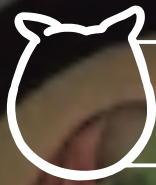
- A 生くるみ 200g
- A 牛乳大さじ 1
- 白ごま 20g
- B きび砂糖 30g
- B みりん 50ml
- B 酒50ml
- B 醤油50ml
- B 赤みそ30g
- B 生おろししょうが(チューブ)
少々

作り方

準備

A生くるみ 200g、牛乳 大さじ1をフードプロセッサーで細かく砕く。

- 1、白ごまを加えてさらに砕く。
- 2、「1」をボウルに取り出しBきび砂糖 30g、みりん 50ml、酒 50ml、醤油 50ml、赤みそ 30g、生おろししょうが(チューブ) 少々を加えて混ぜ合わせる。
- 3、なめらかになったら完成



ストウブでマロンプリン



材料3人分

茹で栗のむき身 100g

牛乳 150cc

生クリーム 100cc

卵 2個

バニラエッセンス 少々

砂糖 25g

栗の渋皮煮 3個



作り方

準備

茹で栗のむき身と牛乳50ccをブレンダーかフードプロセッサーにかけ滑らかにする

- 1、1小鍋に牛乳100ccと生クリーム100ccを入れ弱火にかける
- 2、2ボールに卵を割り 砂糖を入れてしっかり混ぜる
沸騰寸前に温めた1を少しずつ入れて混ぜる
バニラエッセンスと下準備した栗を加えて混ぜる
- 3、3容器に2を流す
- 4、4ストウブ鍋に1cmくらいまで水を入れ 沸騰したら3を並べる
蓋をして強火の弱火で2分火にかけ火を消して30分放置する
- 5、5粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし栗の渋皮煮を飾る



焼きパプリカのムース

Belle
life



材料4人分(作りやすい量)

赤パプリカ 2個

A 水 50cc

A 顆粒コンソメ 5g

インスタントゼラチン 5g

生クリーム 50cc

イタリアンパセリ 適量



作り方

準備

オーブンを、230度に予熱しておく。

- 1、赤パプリカは、洗ってオーブン皿にのせて230度で20分焼く。
表面が黒くなるくらい焦げたら、ボウルに入れてラップして5分蒸らす。
- 2、パプリカの皮をむく。
飾り用を少し取りおき、5mm角に刻む。
- 3、小鍋にA水 50cc、顆粒コンソメ 5gを煮立てて火を止める。
インスタントゼラチンをふりいれてとかす。
フードプロセッサーに2と一緒にに入れてピューレ状にする。
- 4、ざるでこす。
- 5、別のボウルに生クリームを入れて、ハンドミキサーで8分立てにする。
4を大さじ2ぐらい入れて、さらにハンドミキサーで混ぜる。
- 6、残りのピューレも加えてよく混ぜる。
グラスなどに注ぎ入れて冷蔵庫で1時間以上冷やす。
- 7、冷え固まったら、飾り用に取っておいた2とイタリアンパセリを表面にのせる。



マンゴーとオレンジのアイスクリーム

Belle
Life



材料

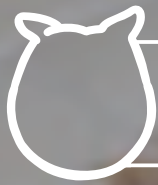
- A 冷凍マンゴー 300g
- A 冷凍オレンジ 100g
(フルーツは合わせて400g位)
- B ラカントホワイト 50g
- B レモン果汁 小さじ2
- B コアントロー 小さじ3
(お好みで。入れなくても可)
- 生クリーム・35%
100g・(ml)

作り方

下準備

・それぞれの材料を計量して準備しておく。

- 1、フードプロセッサーにA冷凍マンゴー 300g、冷凍オレンジ 100gを入れ、粗いみじん切り状態に攪拌する。
- 2、1にBラカントホワイト 50g、レモン果汁 小さじ2、コアントロー 小さじ3を加えて、再び攪拌する。
★ 軽くまとまる位で止めます。
- 3、生クリーム・35%を、注ぎ入れながら、更に攪拌していく。
- 4、滑らかな状態になったら、出来上がり♪
★ 柔らかくなりすぎてしまったり、そのまま保存したい場合は、別容器に移して冷凍室へ。(1週間位を目安に食べきりましょう。)
★ 固くなったアイスクリームをすぐに食べたい時には、電子レンジ・500Wで10秒位ずつ、様子を見ながら解凍していくと良いです。



くるみ味噌だれ

材料2人分

くるみ 100g

A 米みそ・甘みそ 大さじ2

A 砂糖 大さじ2

A 水 200ml



作り方

- 1、フードプロセッサーにくるみを入れ、細かくなるまで攪拌する。
- 2、Aの材料を加える。
- 3、ホイッパーを使用してよく混ぜる



イッシュボール

Belle
life



材料(約14個)

- A 真鱈 150g
- A 豆腐 150g
- A 卵白 1/2個(約20g)
- A 片栗粉 大さじ1
- A 砂糖 小さじ1
- A 塩 ひとつまみ
- B 干し小エビ 大さじ1
- B 万能ネギ 1本
- サラダ油適量



作り方

準備

豆腐を2枚重ねたキッチンペーパーで包んで耐熱皿に乗せ、600Wのレンジで1分30秒加熱し、そのまま冷ましておく(水切り)。真鱈は皮があればむき、軽く塩(分量外)を振って15分ほど置いておく。

- 1、真鱈から出た水分をキッチンペーパーでおさえ、骨を取り除く。万能ネギを小口切りにする。
- 2、フードプロセッサーにA真鱈 150g、豆腐 150g、卵白 1/2個(約20g)、片栗粉 大さじ1、砂糖 小さじ1、塩 ひとつまみを入れ、ペースト状にする。
- 3、B干し小エビ 大さじ1、万能ネギ 1本を加え、ゴムベラなどでよく混ぜ合わせる。
- 4、3のタネを2本のティースプーンで丸く形作り、170℃に温めたサラダ油できつね色になるまで揚げる。油を切り、器に盛り付けたら出来上がり。



桜の花香る 手作り羽二重餅

Belle
Life



材料6人分

もち米 1合

砂糖 大さじ3

塩 ひとつまみ

桜の花シロップ漬 4つ分

片栗粉 少量

作り方

準備

もち米を洗ってひと晩水に浸けます。時間が無い場合でも最低5時間吸水させましょう。フードプロセッサの容器と羽をあらかじめ濡らしておきます。こうすると餅がくっつきにくくなります。

- 1、炊飯器のもち米設定に水を加減して、普通に炊飯します。
- 2、熱い間にフードプロセッサに1で炊いたもち米を入れ、砂糖、塩、桜の花シロップ漬を加え、攪拌します。30秒攪拌したところで、へらを使って容器についた餅を剥がし、再度30秒程度攪拌します。10秒ごとにパルスで様子を見ながら、なめらかな餅状にします。
- 3、片栗粉をふりかけたバットに流し入れ、長方形に形を手を使って整えます。そのままラップをかけて、扱いやすい硬さになるまで2、3時間冷まします。
- 4、好みの大きさにカットして完成です！
包丁に片栗粉をふりかけておくと、つきにくくなります。



ブルーベリーとライ麦のスコーン

Belle
Life



材料(10個~12個分)

ライ麦粉 100g

バイオレット薄力粉 100g

ベーキングパウダー 8g

きび砂糖 30g

有塩バター 60g

豆乳 70ml

シロップ漬けブルーベリー

お好みの量



作り方

下準備

有塩バターを角切りにして冷蔵庫で冷やしておく。

- 1、フードプロセッサーに、ライ麦粉、バイオレット薄力粉、きび砂糖、ベーキングパウダーを入れて、全体が混ざるように軽く攪拌する。
- 2、攪拌した粉に、有塩バターを入れて30秒ほど攪拌する。
- 3、豆乳を加えて再び攪拌し(1分程度)、生地がまとまったら取り出す。
- 4、生地にシロップ漬けブルーベリーを手早く混ぜ、2センチ程度の厚さに麺棒でのばす。
- 5、セルクルなどの丸い抜き型で抜き、オーブン用シートを敷いた天板に並べる
(抜き型が無い時はナイフで四角くカットしてもOK)
- 6、210℃で予熱したオーブンに天板を入れ、200℃で20分程度焼く。
(オーブンによってクセがあるので、途中で様子を見て焼き時間を調整してください)



ポポーのアイスクリーム

Belle
life

<http://blog.livedoor.jp/mumumu/2081208/>



材料4人分

ポポー 95~100g

グラニュー糖 50g

生クリーム 198g(200ml)



作り方

準備

これがポポーです。

とても種が多いです。

皮を剥いて種を取り、実だけにします。

- 1、フードプロセッサーにポポーとグラニュー糖、生クリームを入れてとろみが付く位まで攪拌する。
- 2、容器に入れて冷凍庫で固める。
- 3、1時間毎に空気を含ませる様に混ぜて下さい。
(3~4回位。)
- 4、※1人分のアイスクリームにラムレーズン大さじ1を加えました。
とても美味しいです。



かぼちゃの焼きプリン

Belle
life



材料(高さ5cmのプリンカップ5個分)

かぼちゃ 100g

A 水 小さじ1

A 塩 ひとつまみ

B 豆乳(牛乳でも可) 200ml

B 卵 1個

B 薄力粉 大さじ1

B きび砂糖 大さじ2

プルーンソース(カラメルでも可)
小さじ2.5

オリーブオイル 適量



作り方

下準備

かぼちゃは皮をむいて種をとりのぞき、一口大に切る。

耐熱容器へ入れ、A水 小さじ1、塩 ひとつまみを加えて蓋(またはラップ)をする。

600wのレンジで2分加熱する。

(※つまようじがすうっと刺さるくらいが目安です)

- 1、ミキサーにB豆乳(牛乳でも可) 200ml、卵 1個、薄力粉 大さじ1、きび砂糖 大さじ2を入れ、下準備したかぼちゃを加えて攪拌する。
- 2、キッチンペーパーにオリーブオイルを含ませ、プリンカップの内側にぬる。
(※このあたりでオーブンの予熱を開始しましょう)
- 3、プルーンソースを小さじ1/2づつ入れる。
(※軽く下部分全体にいきわたるようにスプーン等でまぜます)
- 4、なめらかになった「1」のプリン液を静かに入れ、アルミホイルをかぶせる。
(※濾し器を通すとよりなめらかな出来上がりになりますが、無ければそのままでもOK!)
- 4、バットに60℃のお湯を張り、プリンカップを入れ、150℃のオーブンで30分湯煎焼きをする。
(※適当な高さのバットがなかったためマフィン型を使用していますが、一般的なバットで構いません)
- 4、焼きあがったらすぐに網などの上に取り出し、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
(※冷蔵庫で半日以上、出来たら一晩冷やす位が食感が一番良いです)
- 4、つまようじで外周をぐるっと一回りさせてから、1~2回ゆすって器に取り出します。



ビーツのポタージュ

Belle
life



材料4人分

ビーツ 150g
玉ねぎ 1/2個
じゃがいも 1個
水 100mL
牛乳 150mL
生クリーム 50mL
バター 10g
コンソメ 小さじ1
塩 少々
こしょう 少々
しょうゆ 小さじ1/2



作り方

下準備

- ・ビーツは下処理のしてあるものを使用しました。
- ・ビーツ、玉ねぎ、じゃがいもはスライスする。

- 1、鍋にバターを入れ、玉ねぎ、塩を加え弱中火じっくり炒める。
しんなりしたらビーツ、じゃがいもを加え5分程炒める。
- 2、水、コンソメを加えじゃがいもがやわらかくなるまで煮る。
- 3、ミキサーやブレンダーでポタージュ状にし、鍋に戻し牛乳を加え一煮立ちしたら火を止める。
- 4、生クリームを加え、塩・こしょう・しょうゆで味を整える。
器に盛り、お好みで生クリームを垂らす。
(写真はくるみ、テフをトッピングしています。)



トマトソース

Belle
life



材料4人分 (WECK Mold Shape 300に半分位です。)

トマト 4個

A 顆粒コンソメ 小さじ1弱

A 醤油 小さじ1と1/2

A 砂糖 小さじ1

塩・胡椒 少々



作り方

- 1、トマトは皮に切れ目を入れて、沸騰したお湯に入れる。
- 2、直ぐに氷水に入れて皮を剥く。
- 3、ざく切りにしたトマトをフードプロセッサーに入れて攪拌する。
- 4、鍋に攪拌したトマトとA顆粒コンソメ 小さじ1弱、醤油 小さじ1と1/2、砂糖 小さじ1を入れて、1/4量位になるまで煮詰める。
- 5、これ位になったらOKです。
味見をしてお好みで塩・胡椒をどうぞ



とうもろこしの和風香ばし揚げ

Belle
Life

<http://blog.livedoor.jp/>

mumun



材料4人分(直径5cm位の大きさが約20個出来ます。)

とうもろこし 1本
山芋 300g
はんぺん 1枚
A 醤油 大さじ1と1/2
A みりん 大さじ1
A 鰹節 5g
A 片栗粉 大さじ5
サラダ油 揚げ焼き程度



作り方

1. とうもろこしの実を取っておく。
2. フードプロセッサーに2cm角位に切った山芋、はんぺん、A醤油 大さじ1と1/2、みりん 大さじ1、鰹節 5g、片栗粉 大さじ5を入れて攪拌する。
3. ボウルに移して、とうもろこしの実を入れて混ぜる。
4. 4フライパンにサラダ油を入れて熱し、混ぜておいたタネを両面こんがり揚げると揚げる。



ひよこ豆とバジルのディップ

Belle
Life



材料3人分(2~3人分)

- A ひよこまめ-ゆで 100g
- A バジル-生 15g (8~10枚)
- A ひよこ豆の漬け汁 大さじ1
- A オリーブオイル 大さじ1
- A レモン汁 1/4個分
- A 塩 小さじ1/3
- オリーブオイル 適量
- こしょう 少々



作り方

1、バジルはちぎる。

Aひよこまめ-ゆで 100g、バジル-生 15g (8~10枚)、ひよこ豆の漬け汁 大さじ1、オリーブオイル 大さじ1、レモン汁 1/4個分、塩 小さじ1/3の材料をフードプロセッサーに入れ、滑らかになるまで混ぜる。

2、お皿に盛り、オリーブオイルを適量たらし、こしょうを挽いてできあがり。



濃厚クリームパスタ

Belle
life



材料2人分

とうもろこし 1本
たまねぎ 1/2個
ベーコン 2枚
パスタ 250g
牛乳 100ml
生クリーム 100ml
バター 20g
塩 小さじ1/2
砂糖 小さじ1/2
胡椒 適宜
パセリ 1枝



作り方

- 1、とうもろこしは長さを半分に切り、立てて芯に沿いながら粒を切り落とす。
- 2、たまねぎはみじん切り、ベーコンは1cm角に切る。
パセリもみじん切りにする。
- 3、鍋にバター、たまねぎを加えて透明になるまで炒める。そこにベーコンととうもろこし半量、塩、砂糖、胡椒を入れ軽く炒め、牛乳を加えて沸騰してきたら弱火にし、3分くらい煮る。
- 4、3をフードプロセッサー又はミキサーにかけクリーム状にする。
- 5、4を鍋に戻し、残りのとうもろこしと生クリームを入れて沸騰してきたら蓋をして弱火で5分くらい煮る。
- 6、鍋にお湯をわかし、塩(分量外)、オリーブ油(分量外)を適量入れ、パスタを表示時間茹でる。
- 7、茹で上がったパスタを5に入れてクリームを絡め皿に盛る。
パセリを散らす。



明太マヨの高菜ポテトサラダ

Belle
life



材料3人分

じゃがいも 2個
高菜 大さじ2
明太マヨ 大さじ3
レモン汁 大さじ1/2
ハーブソルト 適量

作り方

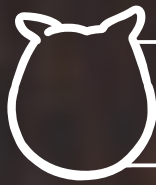
下準備

じゃがいもをよく洗い、1cm角に切り、沸騰したお湯で10分茹でる。

1、ジャガイモをフードプロセッサーでざっと刻む。

(無い方はフォークなどで潰す)明太マヨ、

レモン汁、ハーブソルトで味付けし、高菜を合わせて完成。



にんにくペースト

Belle
life

材料

にんにく 80g
オリーブオイル 30g
塩 少々



作り方

下準備

にんにくの皮をむく。

- 1、フードプロセッサーに、にんにく、オリーブオイル、塩を入れてミキサーにかける。保存瓶に入れて冷蔵保存する。



バナナチョコチップのジェラート

Belle
Life



材料2人分

バナナ 3本
チョコチップ 30g
砂糖 大さじ1
生クリーム 大さじ2
レモン果汁 小さじ1
ミントの葉 適量



作り方

準備

①バナナは皮をむいて、ひと口大にちぎってラップくるんで冷凍庫で半冷凍にしておきます。

- 1、フードプロセッサーに下準備①のバナナ(カチカチではなく、半冷凍の柔らかい状態)とレモン果汁を入れて蓋をしてスイッチを押します。
 - 2、1に砂糖、生クリームを加えてスイッチを押してさらに攪拌させます。
 - 3、2の中身を耐熱性の清潔な容器に投入し、チョコチップを加えてよく混ぜ、1~2時間ほど冷凍します。
- 4器に盛りつけてミントの葉を飾ります。

Akko's Pinkish Kitchen



ポテトスコーン



材料(8～9個)

- A 粉末マッシュポテト
(米国産ポテトフレーク) 70g
- A ホットケーキミックス 70g
- A バター 20g
- A チーズ 20g
- A 卵 1個
- A 牛乳 大さじ 1
- A くるみ 20g
- A 乾燥いちじく 20g



作り方

- 1、全ての材料A粉末マッシュポテト(米国産ポテトフレーク) 70g、ホットケーキミックス 70g、バター 20g、チーズ 20g、卵 1個、牛乳 大さじ 1、くるみ 20g、乾燥いちじく 20gをフードプロセッサに入れて攪拌する。全体が均一化したら生地が出来上がり♪♪
- 2、クッキングペーパーの上に生地を取り出し、2cm位の厚さにし、3cmの丸型で抜く。180℃のオーブンで約10分焼く。



玄米粉スコーン

Belle
life



材料5人分

- A 薄力粉 380g
- A リブレフラワーホワイト 120g
- A ベーキングパウダー 15g
- A 塩 4~5g
- A 無塩バター
(1cm角に切り冷蔵庫保存) 150g
- A ①卵(とく) 2個
- A 牛乳 ①の卵と合わせ 300ml
- 桜の塩漬け 15枚以上
- 桜餡 大匙5位



作り方

準備

飾りの桜の塩漬けは、水に漬けて
流水で優しく塩分をとり、キッチンペーパー
などで、押して、水気を除きます
桜餡もスコーンに添える場合は、
小皿などに、用意しておきます

- 1、A薄力粉 380g、リブレフラワーホワイト 120g、ベーキングパウダー 15g、
塩 4~5g、無塩バター(1cm角に切り冷蔵庫保存) 150g、①卵(とく) 2個、牛乳
①の卵と合わせ 300mlをフードプロセッサーで攪拌し、ボウルに
入れ、ひとまとめにする(分量外の強力粉をボウルや手にまぶし、作業する)
- 2、のし台で、生地を麺棒で伸ばし、粉をつけた型で、直径5cm×約32個
抜き取る(今回抜き取る型は、空き瓶で代用しています)
- 3、クッキングシートを敷いた天板に32個の抜き取った生地を並べ、230度に予熱しておいた
オーブンを200度に下げて15分~20分かけて、色よく焼く
- 4、ケーキクーラーで粗熱をとり、
桜の花をのせ、好みに桜餡を添える



さっぱり桜のふんわりムース

Belle
life

材料6人分

- 桜あん 200☒
- 生クリーム 100☒
- ヨーグルト 100g
- クリームチーズ 100☒
- レモン汁 大1
- ゼラチン 5☒
- 市販のスポンジケーキ 適量



作り方

準備

ヨーグルトは1時間ほど水切りする。

クリームチーズは常温にしておく。

1、生クリームは7,8分立てする。

ゼラチンは50cc(分量外)の熱めのお湯でふやかしておく。

2、桜あん、生クリーム、ヨーグルト、クリームチーズ、レモン汁、ゼラチンをフードプロセッサーにかける。

3、器にちぎった市販のスポンジケーキ→2のムースを重ねて盛る。
桜の塩漬けやミントなどを飾る。



春キャベツの雪下になんじんペーストドレッシング

Belle
Life



材料4人分

春キャベツ 7枚 (300g)
雪下になんじん 小2本 (120g)
A レモン汁 大さじ2
A オリーブオイル 大さじ5
A 白だし 大さじ1
A 粒マスタード 大さじ1
くるみ 適量



作 り 方

下準備

春キャベツは芯を切り取り、葉は3cmx3cmぐらいに切る。

芯は、包丁で薄くそぐ。

塩糀(分量外)を、葉っぱの重量の10%加えてもみこむ。

1、「雪下になんじんペーストドレッシング」を作る。

にんじんは、皮をむいて小鍋に入れてかぶるほどの水を入れる。

火にかけて沸騰したら弱火にし、柔らかくなるまで15分から20分ゆでる。

2、1のにんじんをフードプロセッサーでペースト状にする。

Aレモン汁 大さじ2、オリーブオイル 大さじ5、白だし 大さじ1、
粒マスタード 大さじ1を加えて、なめらかになるまで攪拌する。

3、しんなりとしたキャベツの水気を軽く絞り、2のドレッシングで和える。



空豆のクリームチーズディップ

Belle
life



材料4人分

空豆 5さや (18~20粒)
クリームチーズ 50g
オリーブオイル 小さじ1
塩 小さじ1/4



作り方

- 1、クリームチーズは常温に戻し柔らかくする。
- 2、空豆をさやから外し、黒い箇所に入れ目を入れ塩ゆでする。(約2分)
薄皮を剥いておく。
- 3、すり鉢に空豆を入れ潰し、オリーブオイルと塩を入れ好みの固さに潰す。
(飾り用に数粒残しても良い。)
- 4、4①と③を混ぜ合わせてできあがり。



アボカドフムス

Belle
life



材料2人分

ひよこ豆 200g

A アボカド 1/2個

A にんにく 1/2個

A レモン 大さじ1

A ねりごま(白) 大さじ2

A オリーブオイル 大さじ2

A 塩 小さじ1/2

A ひよこ豆の茹で汁 100cc

A カイエンペッパー 小さじ1/2

カイエンペッパー 適量

オリーブオイル 適量



作り方

- 1、※ひよこ豆は水煮(400g)を使ってもできます。
ひよこ豆はたっぷりの水と鍋に入れ、一晩水に漬け込む。
- 2、塩(分量外)を加えて中火にかける。沸騰したら弱火にして20分ほど好みのやわらかさになるまで茹でる。そのまま鍋の中で冷ます。
- 3、アボカドは一口大に切る。フードプロセッサーにひよこ豆とAアボカド 1/2個、にんにく 1/2個、レモン 大さじ1、ねりごま(白) 大さじ2、オリーブオイル 大さじ2、塩 小さじ1/2、ひよこ豆の茹で汁 100cc、カイエンペッパー 小さじ1/2を入れて攪拌する。
- 4、皿に盛り、カイエンペッパー、オリーブオイルをかけて出来上がり。



ラムミートボールのトマト煮込み

Belle
Life



材料2人分

ラム肉(焼肉用) 200g
A 塩 小さじ1/2
B 玉ねぎ 1/2個
B 卵 1個
B セージ 適量
B こしょう 適量
玉ねぎ 1/2個
にんにく 1片
セロリ 1本
パプリカ(黄) 1個
ブロッコリー 1/2株
ひよこ豆(水煮) 大さじ2
トマト缶 1/2缶
オリーブオイル 適量
塩こしょう 適量
パセリ 適量



作り方

- 1、玉ねぎ、にんにくをみじん切り、セロリ、パプリカ、ブロッコリーは一口大に切る。
- 2、ラム肉(焼肉用)をフードプロセッサーか包丁で粗めのひき肉にする。
A塩 小さじ1/2と合わせて練り混ぜ、B玉ねぎ 1/2個、卵 1個、セージ 適量、こしょう 適量を加えてさらに粘りがでるまでよく練り混ぜる。
- 3、フライパンにオリーブオイルを熱し、2を一口大に丸めて焼き色をつけ、一度外に出しておく。
- 4、同じフライパンに、にんにくを炒め、香りがでたら、玉ねぎを炒める。
しんなりしたらセロリ、ブロッコリー、パプリカ(黄)を炒めながら、塩こしょうをする。
- 5、全体にオリーブオイルがまわったら、水1カップ、トマト缶を加える。
煮立ってきたら3のミートボールを戻す。
- 6、火が通ったらひよこ豆(水煮)を加え、塩こしょうで味をととのえて皿に盛り、刻んだパセリをかける。



サーモンのパテ

Belle
life

材料(作りやすい分量)

スモークサーモン 100g
生クリーム 大さじ2
バター 40g



作り方

準備

バターを室温に戻しておく。

- 1、フードプロセッサーにスモークサーモンと生クリームを入れてなめらかになるまで回す。
- 2、室温に戻したバターを加えてさらに回す。保存容器に入れる。



新人参の豆乳ポタージュ



材料2人分

新人参 2本(約200g)

玉ねぎ 1/4個(約50g)

豆乳 300cc

水 200cc

コンソメ(顆粒) 小さじ1/2

オリーブオイル 適量

塩 少々



作り方

- 1、新人参にオリーブオイル小さじ1をかけ、余熱なしの220℃に設定したオーブンで30分焼く。途中で一度、上下を返す。串が通ればOKです。
- 2、玉ねぎをスライスし、鍋にオリーブオイルを少量ひき、中火で焦がさないようにしんなりするまで炒める。
- 3、水、コンソメ、ヘタを切り落として適当な大きさに切った新人参を加える。沸騰したら弱火にし、蓋をして5分ほど煮込む。
- 4、フードプロセッサーでペースト状にする。
- 5、豆乳を加え、沸騰させないようにゆっくり温める。最後に塩で味を調整し、器に盛りつけたら出来上がり。



鶏なんこつのコーンバーグ

ざ軟骨（げんこつ）とコーンを丸めて一口サイズのおかずにしました。
お弁当にもおつまみにも。食感がよいおかずです。調理時間：15分



材料4人分(3～4人分)

鶏なんこつ（げんこつ） 250g
スイートコーン（粒） 大さじ4
卵 1個
片栗粉 大さじ1
塩こしょう 少々
A 醤油、みりん 各大さじ1.5
A 焼肉のタレ 大さじ1
サラダ油少々



作り方

- 1、1鶏なんこつ（げんこつ）・卵・片栗粉をフードプロセッサーに入れて攪拌します。
スイートコーン（粒）・塩こしょうを加えて混ぜ、たねを作ります。
- 2、2フライパンにサラダ油を入れて中火にかけ、(1)をスプーンで成形しながら並べます。
- 3、3両面焼き色をつけたらA醤油、みりん 各大さじ1.5、焼肉のタレ 大さじ1を加え、
照りが出るまで加熱します。



ロールキャベツ

Belle
life



材料4人分

- キャベツの葉 8枚
- A 豚薄切り肉 150g
- A 牛薄切り肉 150g
- B ベーコン 50g
- B たまねぎ 1/2個(70g)
- B しいたけ 3枚(50g)
- B 顆粒コンソメ 5g
- ピザ用チーズ 50g
- スープ 200cc



作り方

下準備

キャベツの葉は、ゆでる(蒸す)して、芯の部分を肉たたきでたたいてつぶしておく。

- 1、A豚薄切り肉 150g、牛薄切り肉 150gは、包丁で細く切りさらに90度傾けて切りミンチ状にする。
塩ひとつまみ(分量外)を入れてよく混ぜる。
- 2、【B】をフードプロセッサーで粉々にして、ピザ用チーズと一緒に1に混ぜる。
固いようだったら、水を少し加えながら練る。
- 3、キャベツの葉の上に2を8等分してのせ、端からしっかりとくるくると巻く。
巻き終わりを下にして、鍋にぴっちり詰める。
- 4、巻いたキャベツがひたひたになるほどにスープを注ぐ。
180度に予熱しておいたオーブンで、鍋ごと50分加熱する。
- 5、できあがり!
オーブン煮したので、形が崩れることなく煮えます。
- 6、断面図。
お肉はジューシーで柔らかく煮えています



ワイン用サブレサレ

Belle
life



材料6人分

- A 小麦粉 130g
- A アーモンドプードル 60g
- A 塩 少々
- A 胡椒 少々
- A 溶き卵 30g
- 無塩バター 120g
- ナチュラルチーズ・エダム 30g
- クリームチーズ 適量
- エディブルフラワー 適量



作り方

- 1、分量のバターを小さな角切りにして冷やしておき、Aと共にフードプロセッサーに入れて回したり止めたりして、タルト生地やパートブリゼを作る要領でポロポロとした生地を作る。
- 2、すりおろした分量のチーズを1に加え、ひとまとめにして直径8mm~10mm程度の棒状にしてラップで包み、冷蔵庫で冷やしておく。
(エダムでなくてもすりおろせるハードチーズであれば可)
- 3、2を冷蔵庫から取り出して5mm幅にカットして、170℃で18分から25分程オーブンで焼いて完成。
- 4、冷めたら、室温に戻しておいたクリームチーズを表面に少量塗ってエディブルフラワーを飾る。



エビすり身とレンコンのチリソース風

Belle
Life



材料4人分

むきエビ 250g
はんぺん 100g
卵白 1/2個分
ごま油 小さじ2
レンコン 400g
小麦粉 少々
新玉ねぎ 1/2
グリーンピース 40g
A ケチャップ 大さじ4
A 豆板醤 小さじ1弱
A スイートチリソース 大さじ1
A 鶏ガラスープ 150cc
A 片栗粉 小さじ2
塩・コショウ 少々
ごま油 小さじ4
サラダ油 大さじ1



作り方

- 1、1レンコンは5mm厚さの輪切りにして水にさらす
- 2、2むきエビとはんぺん 卵白をフードプロセッサーにかけ 塩・コショウしてごま油を加える
★ゆるすぎる場合は小麦粉を加えてください
- 3、3レンコンの水気を切り小麦粉を少々ふりエビのすり身をのせ小麦粉をふる
- 4、4Aケチャップ 大さじ4、豆板醤 小さじ1弱、スイートチリソース 大さじ1、鶏ガラスープ 150cc、片栗粉 小さじ2の調味料は混ぜ合わせておく
- 5、5フライパンにサラダ油を入れエビレンコンの両面をじっくりと焼く
- 6、6ざく切りにした新玉ねぎを加えaの調味料を入れよく絡めてから大さじ1の水で溶いた片栗粉とごま油 茹でたグリーンピースを加える



おからと黒ゴマのダイエットクッキー

Belle
life



材料(※12～14個分程度です。)

おから
100g (下準備参照)
黒ねり胡麻 (36gチューブ)
2本
薄力粉
70g
三温糖
40g
無調整豆乳
50ml

作り方

下準備

- ①おから100gはテフロン加工のフライパンでノンオイルで炒って水分を蒸発させて30g程度になるようにしておきます。(重要!)
- ②無調整豆乳は常温近くまで戻しておきます。

- 1、ボールに下準備①の炒ったおから、薄力粉、三温糖を泡だて器を使ってよく混ぜておきます。(振るわなくてOK!)
- 2、黒ねり胡麻を1本ずつ投入してスケッパーを使って、1の粉類と混ぜ合わせていきます。
- 3、最後に無調整豆乳を加えて全体がひとつにまとまるまで手で捏ねます。(2, 3の工程はフードプロセッサーで行っても良いでしょう。)
- 4、12～14等分に分けて手で丸く平らに形成していきます。
- 5、オーブンの天板にオーブンシートを敷いて、4を並べて置き、あらかじめ予熱しておいた160度のオーブンで15分焼きます。
- 6、焼きあがったらケーキクーラーの上に乗せて冷めます。



アレンジ自在ミートソース

Belle
life



材料

合いびき肉 200g
にんじん 100g
玉ねぎ 1/2個(約100g)
セロリ 1/2本(約40g)
にんにく 2かけ
A トマト缶 1缶
A 水 100cc
A トマトケチャップ 大さじ2
A ウスターソース 大さじ2
A 顆粒コンソメ 小さじ2
オリーブオイル 大さじ2



作り方

準備

にんじん、玉ねぎ、セロリ、にんにくはそれぞれフードプロセッサーにかけ、みじん切りにする。

トマト缶もフードプロセッサーにかける。

- 1、深めのフライパンもしくは鍋に、オリーブオイルと野菜をすべて入れて水分を飛ばしながらじっくり炒める。野菜の水っぽさがなくなるまで中火で炒めます。
- 2、野菜を端に寄せ、オリーブオイル少量をたらし(分量外)合いびき肉を入れて炒める。肉の色が変わってきたら野菜と混ぜてよく炒め合わせる。
- 3、Aトマト缶 1缶、水 100cc、トマトケチャップ 大さじ2、ウスターソース 大さじ2、顆粒コンソメ 小さじ2を順番にすべて入れ、ざっとひと混ぜしたら、蓋をせずにそのまま中火で15~20分ほど煮込む。



大根餅

Belle
life

Photo By Toshiko Morita



材料4人分

大根 1/2本 (600g)
冷やご飯 80g
ベーコン (細いせん切り) 20g
小ねぎ (小口切り) 15g
A 乾燥桜えび 10g
A 鶏がらスープの素 小さじ1
A 片栗粉 80g
ごま油 大さじ1
万能ねぎ (小口切り) 大さじ2
糸唐辛子 適量
ポン酢 適量



作り方

- 1、大根は皮をむいて2等分に切り、半分はせん切り、もう半分は適当な大きさに切る。
- 2、フードプロセッサーに1の適当な大きさに切った大根、冷やご飯を入れ、なめらかになるまで攪拌する。水気が多い場合はざるに10分ぐらいあげて自然に落ちてくる水気を取ります
- 3、ベーコンは細い千切り、小ねぎは小口切りにする
- 4、ボウルに2、と3 A乾燥桜えび 10g、鶏がらスープの素 小さじ1、片栗粉 80gを入れて混ぜ、1のせん切りの大根を加え、さらに混ぜる。
- 5、バットの上にラップを十字に広げて3のをのせ、厚さ1cmほどの四角にまとめてぴっちり包む。多すぎる場合は2つに分けてもOK
- 6、5を電子レンジ(600W)で3分加熱し、裏返してさらに2分加熱する。そのまま冷まして粗熱をとり、時間があれば冷蔵庫で30分程冷やしてから9等分(もしくは好みのサイズ)に切る。
- 7、フライパンにごま油を熱し、両面に焼き色がつくまで焼く。万能ねぎ、糸唐辛子をトッピングし、ポン酢をつけて召し上がれ!



マッシュユキヤロット

Belle
life



材料3人分(2~3人分)

にんじん 大1本(250g)

牛乳 大さじ2~3

塩 小さじ1/4

お好みで

カルダモン

少々

クミン(パウダー・シード)

少々

オリーブオイル

少量



作り方

- 1、にんじんは皮を剥き、小さめに乱切りする。
- 2、小鍋に①とかぶるくらいの水を入れ沸騰させ、15分ほど柔らかくなるまで煮る。
- 3、湯をこぼし再度小鍋に入れ、マッシャーや泡立て器を使って潰す。
ある程度細かくなったらフォークなどで細かく潰していく。
(FP使用でも可)
- 4、③に牛乳を入れ、弱火にかけながらさらに潰し滑らかにしていく。
塩と、お好みでスパイスを入れ混ぜ合わせる。
- 5、ココットや、形を成形してお皿に盛る。
上部にクミンシードを乗せオリーブオイルをたらりとかける。
クラッカーやバゲット、パンケーキにのせていただく。



ほうれん草のジェノベーゼ風ソース

Belle
Life

材料2人分

- A ほうれん草 1/2束 (100g)
- A しそ 10枚
- A にんにく (すりおろし) 5g
- A パルメザンチーズ (粉チーズ) 10g
- A カシューナッツ 20g
- A 塩 小さじ1/2
- A オリーブオイル 大さじ3



作り方

- 1、ほうれん草をよく洗い、さっと塩茹でする。
- 2、Aほうれん草 1/2束 (100g)、しそ 10枚、にんにく (すりおろし) 5g、パルメザンチーズ (粉チーズ) 10g、カシューナッツ 20g、塩 小さじ1/2、オリーブオイル 大さじ3をフードプロセッサーにかける。
- 3、パスタソースや、たことじゃが芋のジェノベーゼ炒めなどの炒め物のソースに。



炒め玉ねぎのお豆腐キッシュ

Belle
life



材料(18cmタルト型1台分)

A 無塩バター 40g
A 薄力粉 80g
A アーモンドパウダー 20g
A 砂糖 小さじ2
A 塩 ひとつまみ
A 卵 1/2個
A 水 小さじ1強
玉ねぎ 小1個
ベーコン 1枚
チーズ 40g
木綿豆腐 1/4丁
卵 1個
生クリーム 50cc
塩 ひとつまみ
サラダ油 小さじ1
粉チーズ 適量



作り方

下準備

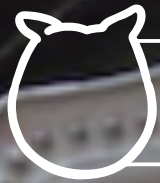
豆腐は水切りしておく。

バターは角切りにする。

玉ねぎはスライス、ベーコンは細切りにする。ブリーチーズは角切りにする。

オーブンは200℃に予熱する。

- 1、フードプロセッサーに【A】を入れて回し、そばろ状になった後、ひとまとかたまりになってきたらとめる。
まとめてラップに出し、上にラップを重ねてはさみ、麺棒で型よりも一回り大きく伸ばす。薄くバターを敷いた型に敷き込み、型から出た余分な部分は切り落とす。底にフォークで数か所穴をあけ、冷凍庫に10分おく。200℃に予熱したオーブンで10分焼く。
- 2、フライパンに玉ねぎとサラダ油を入れて炒め玉ねぎは作り、最後に細切りにしたベーコン、塩を加えて炒め合わせる。粗熱をとっておく。
- 3、ボウルに豆腐を入れて泡立て器で滑らかになるまでよく混ぜ、卵、生クリーム、塩を順に加えてよく混ぜる。
- 4、1の型に半量ほどの3を流し入れ、上に2とブリーチーズ散らす。上に残りの3の生地をかけて粉チーズをふり、200℃に予熱したオーブンで20分焼く。



人参のワッフル

Belle
life



材料8人分(ワッフル8~9枚分)

人参 大1本
薄力粉 200g
ベーキングパウダー 9g
A 卵 2個
A 牛乳 卵と合わせて280g
砂糖 50g
マーガリン 50g
焼く時のマーガリン 適量
サワークリーム 100g
はちみつ 20g
盛り付け用はちみつ 適量

作り方

準備

人参はピーラーで皮をむき、すりおろすかフードプロセッサーで細かくする。

薄力粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。

マーガリンは電子レンジで1分〜、液体まで溶かしておく。

- 1、卵と牛乳を合わせて280gになる様に牛乳の量を調節する。
ボウルに入れ、卵をしっかりと溶きほぐす。砂糖を入れて混ぜる。
- 2、ふるった薄力粉とベーキングパウダーを入れてホイッパーでしっかりと混ぜる。
すりおろした人参、電子レンジで溶かしたマーガリンを入れて混ぜたら生地地完成。
- 3、ワッフルメーカーを予熱し、しっかりとバターを塗ってから生地を一つにつきお玉1杯分流してフタをし、4分焼く。これを繰り返し、残りの生地も焼く。
- 4、サワークリームとはちみつをボウルに入れ、ハンドミキサーでクリーム状になるまで低速で混ぜる。

ワッフルをカットしてお皿に置き、クリームを添えてはちみつをかける。



こんにゃくわらび餅

Belle
Life



材料(一口サイズ約16個分)

白こんにゃく 1枚(250g)
砂糖 大さじ2
片栗粉 大さじ4
レモン汁 小さじ1/2
A きなこ 30g
A 砂糖 大さじ2
A 塩 少々
黒蜜 適量(お好みで)



作り方

下準備

バッドにAきなこ 30g、砂糖 大さじ2、塩 少々を入れて混ぜておく。

- 1、白こんにゃくは適当な大きさに切り、鍋に入れたら水から火にかけて沸騰させ、5分ゆでてざるにあける。粗熱をとる。
- 2、フードプロセッサーにこんにゃくと砂糖、片栗粉、レモン汁を入れてペースト状になるまで攪拌する。つぶつぶしていますがOK。
- 3、2を鍋に移して弱火にかけ、シリコンベラで絶えず混ぜながら透明感が出てもったりつやが出るまでしっかり練る。時間にして約5分ほどです。
- 4、準備したきなこが入ったバッドに、3を入れて全面にきなこをまぶし、スケーパーなどで食べやすい大きさに切り分けて器に盛り付ける。お好みで黒蜜をかけていただく。



マーブル豆乳レアチーズケーキ

Belle
life



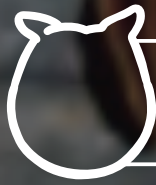
材料(直径15cmのケーキ型1台分
(底が外れるもの))

クリームチーズ 200g
豆乳(無調整) 200cc
砂糖 50g
A 粉ゼラチン 5g
A 水 大さじ2
レモン汁 小さじ1
ピュアココア 大さじ1



作り方

- 1、Aの水に粉ゼラチンを入れてふやかす。
耐熱ボウルに豆乳と砂糖を加え、ラップをかけずレンジ600wで2分加熱する。
ふやかしたゼラチンを加え、さらにレンジ600wで1分加熱し、よく混ぜてゼラチンを溶かす。
- 2、クリームチーズ、1、レモン汁をフードプロセッサー(またはミキサー)に入れて、なめらかになるまで攪拌する。
- 3、小さいボウルにピュアココアを入れ、2を大さじ4取りって加え、よく混ぜる。
- 4、ケーキ型に、2を流し込む。
3を小さじ1くらいずつ、間隔をあけて落とし、菜箸で大きく混ぜてマーブル模様にする。
ラップをかけて、冷蔵庫で冷やし固める。



豚レバーのパテ

Belle
life

材料

豚レバー 150g
牛乳(豚レバー 煮用) 適量
玉ねぎ 1個
バター(玉ねぎ炒め用) 大さじ1
ゆで卵 2個
バター 大さじ2
塩・胡椒 少々
～付け合わせ～
クラッカー
お好みの量



作り方

- 1、鍋に豚レバーと半分位隠れる位の牛乳を入れて、中までしっかり火が通るまで煮ます。
- 2、玉ねぎは薄切りにし、バターをのせてラップをかけ、電子レンジ強(600w)で柔らかくなるまで加熱します。
- 3、さらに砕いたコンソメも加え、ラップをかけて約1分加熱します。
- 4、フードプロセッサーに、1、2、ゆで卵、バターを入れてペースト状になるまで攪拌し、味をみて塩・胡椒で調節したら出来上がりです。



海老団子とニラのヘルシー鍋

Belle
life



材料(2~3人分)

- A 海老(むき身) 200g
- A 木綿豆腐 100g
- A はんぺん 100g
- A 酒 大さじ2
- A 生姜 10g
- A 塩 少々
- A 片栗粉 大さじ2
- B 水 900cc
- B 鶏ガラスープの素 大さじ2
- B オイスターソース おおさじ1/2
- ニラ 2束
- 白菜、ネギ、きのこなどお好みで
適量
- ✪用の素麺 2~3束
- ごま油少々



作り方

準備

ニラは5cm長さにカットする。

他の野菜は白菜、ネギ、きのこなどを好みで揃え食べやすくカットする。

1、【Aの材料で海老団子の種を作る】

フードプロセッサーに豆腐、はんぺん、生姜、酒、塩、片栗粉を入れて滑らかに攪拌する。
最後に海老を加えて粗めに攪拌した後、ボウルに移しておく。

2、土鍋にBを入れて火にかける。

沸騰したら白菜、キノコ、ネギなどを入れてひと煮する。

3、海老団子の種をカレースプーンなどですくい形を整えながら③に加える。

*スプーンは水で濡らしなが種をすくうと扱いやすいです。

4、海老団子の周りにニラを並べる。フタをして火を通し完成。

風味付けにごま油を少々加えても良いでしょう。

5、シメは素麺で。下茹でせずに直接加えます。

素麺から出る塩分でスープが濃くなるので水を足し味の調整します。

卵はお好みで。



レンコンのテリーヌ

Belle
life



材料4人分(9×18cmのパウンド型
1台分です)

豚こま肉 300g
鶏もも肉(皮なし) 300g
レンコン 100g
塩 大さじ1/2
黒こしょう 少々
ローリエ 3枚
バルサミコ酢 お好みで



作り方

準備

パウンド型にクッキングシートを敷いておく
パウンド型より一回り小さく、蓋になるサイズに厚紙を切っておく
オーブンを180度に予熱しておく

- 1、豚肉と鶏肉をそれぞれ荒みじんにする
- 2、レンコンは皮をむき、1cm角に切る
写真のレンコンは大きすぎて肉の間に空気が入ってしまいました
- 3、豚肉と鶏肉をボウルに入れて塩コショウをし、よく混ぜたら、レンコンも入れて更に混ぜる
- 4、3を型に入れ、上からギュッと押し、更に濡れ布巾の上に垂直に20cmくらい上から落とし空気を抜く
- 5、空気を抜いたら、上にローリエを並べ上からアルミ箔をかぶせる
- 6、180度のオーブンで50分焼き、焼き上がったなら竹串を刺してみて、透明の汁が出たらOK!
(足りないようならもう一度オーブンで焼く)
- 7、バットに型を移し、用意しておいた厚紙をアルミの上から乗せて重石になるもの(トマト缶など)で上から抑えながら冷ます
- 8、粗熱が取れたら重石をはずし、バットごと冷蔵庫で冷やす
- 9、冷えたら8当分に切り分け、バルサミコ酢とバットに出たゼラチンを盛り付けて



いちごのレアチーズケーキ

Belle
life



材料4人分

いちご 100g
砂糖 大さじ1
クリームチーズ 100g
プレーンヨーグルト 100g
絹ごし豆腐 50g
砂糖 50g
粉ゼラチン 5g



作り方

下準備

- ・いちごは5mm程度の角切りにして、大さじ1の砂糖をまぶして30分ほど置く（フレッシュいちごのソース）
- ・クリームチーズはやわらかくなるように常温に戻す
- ・粉ゼラチンは水（大さじ2）に振り入れて5分ほど置いて湿らせ、30秒ほど電子レンジで加熱して溶かす。

- 1、砂糖をまぶしておいたいちごを、大さじ2（30g）ほど取り分け、フードプロセッサーで攪拌し、いちごのピューレを作る。
- 2、（1）のフードプロセッサーにクリームチーズ・ヨーグルト・絹ごし豆腐を加えてなめらかになるまで攪拌する。全体がなめらかになったら、のゼラチン液を加えて手早く混ぜる。
- 3、お好みの型に流し込んで冷蔵庫で冷やし固める。型から取り出して切り分け、フレッシュいちごのソースをかける。
グラスなどで、一人分ずつ冷やし固めてもOK!



いちごのレアチーズケーキ

Belle
life



材料4人分(120ccくらい入る器4個分)

牛乳 200cc
生クリーム 30cc
いちご 80g
砂糖 25g
粉ゼラチン 5g
いちご 4個(トッピング用)
生クリーム 50~70cc(トッピング用)
砂糖 小さじ1(トッピング用)



作り方

- 1、いちごは洗ってヘタを取り、牛乳、砂糖と一緒にハンドブレンダー(またはフードプロセッサー、ミキサー)でなめらかになるまで混ぜる。混ぜたら生クリームを入れて混ぜる。
- 2、80℃以上のお湯20ccを小さな器に入れ、粉ゼラチンを振り入れて溶かす。溶けたら1の中に入れて混ぜる。
- 3、器に入れて1時間ほど冷蔵庫で冷やし固める。
- 4、(トッピングする場合)生クリームに砂糖を入れて八分立てにして固まったプリンの上へのせ、いちごを飾る。



蓮根饅頭

Belle
life



材料2人分

蓮根 150g
A 片栗粉 大さじ1
A 塩 二つまみ
海老 大1尾
B 出し汁 180cc
B 薄口醤油 大さじ1と1/2
B みりん 大さじ3
片栗粉 小さじ2
水(水溶き片栗粉用)
小さじ3(大さじ1)
銀杏(お好みで) 2個
生姜のすりおろし 少々

作り方

- 1、海老は殻を剥き、竹串等で背ワタを取って片栗粉(分量外)をまぶして揉み込み、サッと水洗いをして1センチ位に切っておく。
- 2、蓮根は皮を剥いて一枚だけ薄いいちょう切りにしておく。(飾り用)残りは2センチ角位に切り、少しだけみじん切りにしておく。
- 3、2センチ角に切った蓮根をフードプロセッサーにかけ、すりおろしが出来たらボウルに入れ、A片栗粉 大さじ1、塩 二つまみと海老、みじん切りの蓮根を入れて混ぜる。
- 4、ラップに生地を半量をのせ、茶巾の様に絞る。小さな器に入れて600ワットの3分位チンをする。
- 5、たっぷりの揚げ油で、チンした蓮根を揚げる。その時に、飾り用の蓮根と銀杏も一緒に揚げる。
(高温でサッとでOKです)
- 6、餡掛け出汁を作ります。小鍋にB出し汁 180cc、薄口醤油 大さじ1と1/2、みりん 大さじ3を入れて沸騰させ、水溶き片栗粉を回し入れる。
- 7、器に揚げた蓮根饅頭を入れて、餡をかける。トッピングに銀杏と素揚げした蓮根を飾る。



のし鶏

Belle
life



材料4人分(4~5人分)

- A とりむねミンチ 250g
- A 絹ごし豆腐 70~75g
- A 卵 1個
- A 片栗粉 大さじ1
- A 酒 大さじ1
- A 濃い口しょうゆ 小さじ1
- A 塩 小さじ1/2
- A ごま油 小さじ1
- 青のり 適量
- 白ごま 適量
- ミックスナッツ(おつまみ用など) 適量(あれば)

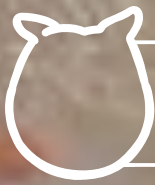


作り方

下準備

オーブンを180度で予熱。

- 1、Aとりむねミンチ 250g、絹ごし豆腐 70~75g、卵 1個、片栗粉 大さじ1、酒 大さじ1、濃い口しょうゆ 小さじ1、塩 小さじ1/2、ごま油 小さじ1をフードプロセッサーに入れ、滑らかになるまで攪拌する。
- 2、バットなどにクッキングシートを敷いて、2のタネを入れ平らに均す。半分に青のり、半分に白ごまと砕いたミックスナッツを散らす。
- 3、オーブンに入れ、20分焼く。
- 4、冷めたら、好みの形に切って完成!



フレッシュサーモンの玉ねぎマリネ

Belle
Life



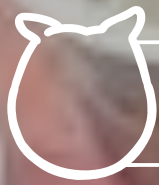
材料4人分(4人~)

フレッシュサーモン 280g
A 塩 小さじ2
A 砂糖 小さじ1
A フェンネル 少々
A 黒・ピンクの粒コショウ 各15粒位
玉ねぎ 160g
レモン汁 1個分
ハチミツ 小さじ1
酢 大さじ2
塩・コショウ 少々
オリーブオイル 大さじ3
飾りの野菜・レモン 適量
ザクロ 30粒位



作り方

- 1、サーモンは皮をつけたまま全体にAの塩と砂糖をすり込み黒とピンクのコショウ フェンネルをのせラップに包み8時間位冷蔵庫に置く。
- 2、玉ねぎと酢 レモン汁1/2個分と蜂蜜を フードプロセッサーにかけ塩コショウで味を調える。
- 3、サーモンの皮を取り 薄切りにしてバットに並べ2の玉ねぎソースを全体にかけオリーブオイルと残りの半分のレモン汁をかけてマリネする。
- 4、器に新玉ねぎのスライスのをせサーモンのマリネと飾りの野菜を盛り付ける。
- 5、小さな器に個々に盛り付けてもおしゃれです。



トマトのヘルシーシフォンケーキ



材料5人分

- オーガニック全粒粉(粉末) 40g
- 有機コーンミール(粉末) 30g
- 卵黄(M) 3個(50g)
- グラニュー糖 20g
- サラダ油 40ml
- トマト水 50ml
- トマトピューレ 25g
- 【メレンゲ用】卵白(M) 3個(100g)
- 【メレンゲ用】グラニュー糖 35g
- ★飾り用☑粉糖やコーンミール 適量
- ★チェスコのフレッシュチーズ 適量
- ☑タルタルドライトマト&バジル ☆



作り方

- 1、【トマト水】
トマト200g位です☑ミニのフードプロセッサーで、攪拌する
- 2、攪拌した、ピューレ状のトマト水は、器に50mlを使用するので、取り分けておく
- 3、卵黄を、泡立て器で、ほぐし、グラニュー糖を加え、もったりして、淡い色に、変わってくるまで、混ぜる
- 4、サラダ油を、入れ、混ぜ、トマト水とトマトピューレも加え混ぜ、全粒粉粉とコーンミール粉を、ふるい入れ、混ぜる
- 5、【メレンゲ作り】塗れていないボールに、卵白を、入れ、ハンドミキサーで、混ぜる
- 6、グラニュー糖を、数回に、分けて、加え、しっかりとしたツノが、できるまで混ぜる
- 7、【2つを混ぜ合わせる】④に、メレンゲを、少し、加えて、混ぜて、今度は、多めに、メレンゲを加え、混ぜる
- 8、ゴムベラに、変え、数回に、分けて、残りのメレンゲを、すべて混ぜ合わせ、
型に流し入れる☑シフォン型は17cm使用
- 9、予熱した、オーブンで、180度×20分位焼き、160度に下げて、10分位焼く
- 10、焼いたら、型ごと、逆さまにして、完全に冷ます
- 11、シフォンナイフを、生地と、型の間に、差し込み、上下に動かしながら、
慎重に、回してゆく
- 12、中央は、竹串で、底部分は、底に、ナイフを差し込み、まわしてはずし
少し甘く食べたいなら☑粉糖、ヘルシーに食べたいなら☑コーンミールを、ザルなどで、粉をふるいかける
切り分けて、市販の、やわらかいフレッシュチーズ、タルタルドライトマト&バジルを、添えていただきました



チーズフォンデュ

材料3人分

グリュエールチーズ 300g
エメンタールチーズ 150g
にんにく ひとつかけ
白ワイン 300cc
ナツメグ 少々
ホワイトペッパー 少々
片栗粉 大さじ1



作り方

- 1、1チーズは包丁で細かく刻むか、フードプロセッサーで粉砕する。
細かくしたチーズに片栗粉を入れてまぶしておく。
- 2、鍋ににんにくの断面をこすりつけて香りをうつす。
- 3、3鍋に白ワインを入れて、沸騰させアルコールを飛ばす。
そこへ少しずつチーズを入れて溶かしていく。
- 4、4チーズが完全に溶けたら、ナツメグとホワイトペッパーを入れて完成!



ブロッコリーとエビのクリスマスツリーサラダ



材料2人分

- ブロッコリー 1/3株
エビ 6尾
じゃがいも 1/2個
A かぶ(正味) 100g
A プレーンヨーグルト(無糖) 10g
A 酢 大さじ1
A 油 大さじ1
A 塩 小さじ1
A ホワイトペッパー 少々



作 り 方

- 1、ブロッコリーは小房に切り分け、沸騰した湯に塩(分量外)少々を入れ、茹でて冷ます。エビは背ワタを取り、サッと水洗いして、水、酒大さじ1、塩少々を鍋に入れて強火にかける。エビが赤くなったら火を止め、そのまま冷まして殻をむく。
- 2、じゃがいもは1cm厚にスライスして水にくぐらせ、耐熱皿に入れてふんわりラップをかけて600W1分半~2分ほど、火が通るまで加熱する。粗熱が取れたら星型に抜く。
- 3、かぶのドレッシングを作る。Aかぶ(正味) 100g、プレーンヨーグルト(無糖) 10g、酢 大さじ1、油 大さじ1、塩 小さじ1、ホワイトペッパー 少々をすべてハンドブレンダーもしくはフードプロセッサーにかける。ない場合はかぶをすりおろしてから他の材料を混ぜる。
- 4、グラスに1のブロッコリーとえび、ドレッシングをところどころのせながら入れ、上に2の星型に抜いたじゃがいもをのせ、上からもドレッシングをかける。



鶏つくねと春雨のニラ入りガッツリスープ

Belle
Life



材料(作りやすい量)

- A 鶏・ひき肉(むね) 100g
- A 塩 小さじ1/2
- A 長ねぎ(白い部分・みじん切り) 1本
- A 卵 1個
- A しょうが・おろし 小さじ2
- A 酒 大さじ1
- A しょうゆ 小さじ1
- 鳥がらだし 5カップ
- 鶏団子(上記の茹で上がった鶏団子) 5個
- はるさめ 50g
- にら 1/2束
- B かつお・昆布だし 1.5カップ
- B 本みりん 大さじ1
- B 酒 大さじ1
- B うすくちしょうゆ 小さじ2
- B しょうが・おろし 小さじ1



作り方

- 1、ボールにA鶏・ひき肉(むね) 100g、塩 小さじ1/2、長ねぎ(白い部分・みじん切り) 1本、卵 1個、しょうが・おろし 小さじ2、酒 大さじ1、しょうゆ 小さじ1の材料を入れてしっかり捏ねる
(フードプロセッサーを使っても)
- 2、大きな鍋に鳥がらだしを入れて沸騰させ、1をスプーンで丸くまとめて落として茹でる。
(アクを取り除く) 浮いてきたら火を止めて、そのまま粗熱を取る。
- 3、2を汁ごと保存容器に移し、冷蔵庫で3~4日保存可能
- 4、鶏つくねスープを作る
別の鍋にBかつお・昆布だし 1.5カップ、本みりん 大さじ1、酒 大さじ1、うすくちしょうゆ 小さじ2、しょうが・おろし 小さじ1の材料を入れ、3の鶏つくねを入れてフツフツしてきたら春雨を入れて柔らかくなってきたら2~3cmの長さに切ったニラが馴染んだら器に盛る。



柿と春菊のマスカルポーネ白和え



材料3人分

柿 2個
 絹ごし豆腐 1/2丁
 しめじ 1/2パック
 春菊 50g
 A 白味噌 小さじ1
 A マスカルポーネ 大さじ1
 A 練りごま 小さじ2
 A 白だし 小さじ1/2
 塩 少々

作り方

下準備

豆腐は茹でて布巾で包み まな板で重石をして水切りしておく

- 1、春菊としめじは塩入りの熱湯でサッと茹で 平ザルに取って団扇で扇いで冷ます
春菊は細かく刻みキッチンペーパーか布巾で包んで固く絞る
しめじも絞る
- 2、フードプロセッサーに豆腐とA白味噌 小さじ1、マスカルポーネ 大さじ1、
練りごま 小さじ2、白だし 小さじ1/2を入れて滑らかになるまで攪拌する
- 3、柿の中身をくり抜いて1cm角に切る
- 4、4和え衣と柿 春菊 しめじを混ぜ
器に盛り付ける



かるかん

Belle
life



材料4人分

ながいも 100g

上新粉 100g

砂糖 70g

卵白 1個

砂糖(卵白用) 10g

水 100g

ブルーベリー・ジャム 適量

あんこ 適量



作り方

- 1、1長芋は皮をむく。ミキサー（フードプロセッサーでも可）に長芋、水、砂糖を入れて攪拌する。
- 2、21をボールに入れ、上新粉を加え粉っぽさがなくなるまでゴムヘラでよく混ぜ合わせる。
- 3、3別のボールに卵白と卵白用の砂糖を入れ角が立つまでしっかり泡だて2に2〜3回に分けて加え泡を潰さないように混ぜあわせる。
- 4、4ケーキ型に3の生地を半分入れ、ジャムを入れ、残りの生地を加える。
- 5、5圧力鍋に水を2cmくらい入れ、蒸しすをセットし、4を並べ蓋をして強火にかけ圧力がかかったら弱火にして3分加圧し、ピンが下がったら取り出し、粗熱を取る。
- 6、6プリンカップにケーキカップを敷き、あんこや好きなジャムを入れて小さく作っても・



タラと生麩のふわもちだんごのチリソース

Belle
life

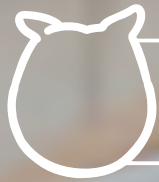


材料2人分

タラ	150g
れんこん	100g
生麩	50g
ねぎ	1/2本
生姜	1片
にんにく	1かけ
A 酒	小さじ1
A 味噌	小さじ1/2
A 塩	小さじ1/2
B ケチャップ	さじ1
B 醤油	大さじ1
B 砂糖	大さじ1/2
B 豆板醤	小さじ2
B 塩	小さじ1/4
B 水	大さじ4
片栗粉	大さじ2
サラダ油	大さじ4

作り方

- 1、タラは水気をよく拭き取り皮をはがす。れんこんは皮をむき適当な大きさに切る。一緒にフードプロセッサーにかける。
生麩は5mmの厚さに切ったのを1cm幅くらいに切る。
- 2、①をボウルに入れ、Aの酒、味噌、塩を加えて下味をつけ、よく混ぜ合わせ、50gくらいのだんご状に丸める。周りに片栗粉をまぶす。
- 3、フライパンにサラダ油を熱し、②を全体にこんがりするまで焼く。
焼きあがったら一旦皿にとっておく。
- 4、ねぎ、生姜、にんにくをそれぞれみじん切りにし、豆板醤を加えて③の空いたフライパンで炒める。（余分な油は拭き取っておく）香りがたってきたら、Bの残りの調味料も加える。
そこに③を入れてよく絡め、少し水分が飛んでトロリとするまで煮詰める。



チーズ入りれんこん餅



材料(2～3人分)

れんこん 250g
 卵 1個
 A ピザ用チーズ 20g
 A 醤油 大さじ1と1/2
 A 片栗粉 大さじ2
 A 塩 少々
 A ブラックペッパー 少々
 サラダ油 適宜



作り方

準備

れんこんの皮をむく。

卵を溶きほぐす。

- 1、れんこんをすりおろして軽く水気を切る。ボウルに、れんこん、卵、Aピザ用チーズ 20g、醤油 大さじ1と1/2、片栗粉 大さじ2、塩 少々、ブラックペッパー 少々を入れて混ぜ、俵型6等分に成形する。
- 2、フライパンにサラダ油を入れて熱し、1を加えてこんがり焼き色がつくまで両面焼く。



タラのガレット



材料4人分

甘塩タラ 120g
パン粉 50g
粉チーズ 15g
ドライハーブ 小匙2
牛乳 60ml
グリーンオリーブ 6個
玉ねぎ 1/4個
ガーリックパウダー 少々
塩 ひとつまみ
オリーブ油 大匙2



作り方

下準備

- 1、タラは皮と骨を除き3cm角に切る
- 2、フードプロセッサーにガレット生地材料を入れ、攪拌する
- 3、フライパンにオリーブ油を温め、2の生地を平らに広げて焼く



里芋の枝豆ソースグラタン

Belle
life



材料4人分

里芋 300g
鶏もも肉 200g
シーフードミックス 150g
黒豆の枝豆 150g
A マスカルポーネチーズ 100g
A 水きりヨーグルト 50g
A 生クリーム 100cc
A 白味噌 30g
ピザ用チーズ 60g
サラダ油 大さじ1
塩 少々
胡椒 少々
酒 大さじ2
バター 5g
パセリ 適量



作り方

下準備

里芋は皮付きのまま蒸す

柔らかくなったら皮を剥いて食べやすい大きさに切る

鶏肉は小さめの一口大に切り塩コショウをまぶしておく

- 1、シーフードミックスは酒と塩少々入れた熱湯でサッと茹でザルにあげておく
- 2、枝豆をフードプロセッサで粘りが出るくらいまで潰す
- 3、ボールに2とAマスカルポーネチーズ 100g、水きりヨーグルト 50g、生クリーム 100cc、白味噌 30gを入れて混ぜる
- 4、フライパンにサラダ油を熱して鶏肉に焼き目を付ける
- 5、フライパンに里芋とシーフードミックスを加え軽く炒め塩コショウで味付けする
- 6、耐熱容器の底と周りにバターを塗って5を入れる
- 7、7上からソースをかけ チーズをふって
200度に温めたオーブンで15分焼く
- 8、8焼けたらパセリを飾る



きのこ汁

材料2人分

ヤマキ めんつゆ 1/2カップ
まいたけ 1/2袋(60g)
ごぼう 1/4本(60g)
絹豆腐 150g
三つ葉の茎(みじん切り) 大さじ1分
水 2カップ
ごま油 少々
A さんま
2尾分
A 玉ねぎ(ぶつ切り) 1/4個分
A 片栗粉 大さじ1
A 酒 小さじ2
A しょうが(すりおろし) 小さじ1
A 塩 少々



作り方

下準備

まいたけは粗めにほぐす。

豆腐は水気を切り、手で食べやすい大きさにちぎる。

ごぼうは水で表面の汚れを洗い流し、5mm幅の斜め切りにし、水に約10分浸す。

- 1、フードプロセッサーかミキサーにAを入れ、しっかり攪拌し、ボールにあける。
- 2、手鍋にヤマキ めんつゆ、水を入れ、ひと煮立ちさせる。
- 3、1をピンポン玉くらいの大きさに丸めて落とす。まいたけ、ごぼう、豆腐を入れ、弱火～中火のふつふつした状態で5～7分加熱する（途中でアクをとる）。器に盛り付け、ごま油をたらし、三つ葉の茎を添える。



豆腐あんクリーム在和風トライデル

Belle
Life



材料3人分(グラス3個分)

車麩 3枚

A リンゴジュース(果汁100%) 1/2カップ

A ほうじ茶ティーバック 1個

A 砂糖 大さじ1

B 粒ねりあん 80g

B 絹ごし豆腐(軽く水切りして) 160g

B ラム酒 小さじ1/2~1

B オリーブオイル 小さじ1

みかん、イチゴなどのフルーツ

適量(みかんなら小2個)

作り方

- 1、Aリンゴジュース(果汁100%) 1/2カップ、ほうじ茶ティーバック 1個、砂糖 大さじ1を鍋に入れるか耐熱容器に入れて直火や電子レンジでひと煮立ちさせ粗熱が取れるまで置く。ほうじ茶パックを絞りながら取り出す。これを車麩に染み込ませておく。
- 2、B粒ねりあん 80g、絹ごし豆腐(軽く水切りして) 160g、ラム酒 小さじ1/2~1、オリーブオイル 小さじ1をボウルに入れ、泡だて器で滑らかになるまでしっかり混ぜる。(フードプロセッサーを使用すると楽です。)
フルーツは皮をむいたり食べやすい大きさに切る。
- 3、グラスなどに適当な大きさに切った車麩とフルーツ→豆腐あんクリームと交互に重ねて出来上がり。



黒ごまチキンとひじきのサラダ

Belle
life



材料2人分

鶏もも肉 1枚
生ひじき 100g
紫キャベツ 80g
水菜 80g
すりごま(黒) 大さじ3
ごま油 小さじ2
醤油 小さじ1
塩 少々
胡椒 少々
A 人参 100g
A 酢 大さじ2
A 油 大さじ2
A 薄口醤油 大さじ1
A はちみつ 大さじ1
A 塩 小さじ1
A おろし生姜 小さじ1/2
A 胡椒 少々



作り方

下準備

オーブンを230℃に予熱する。

- 1、鶏もも肉は塩、胡椒を振り、皮にごま油を刷毛で塗り、すりごまをまんべんなく付ける。
- 2、1の肉をオーブンで12～15分、皮がパリッとして中に火が通るまで焼く。
- 3、人参ドレッシングを作る。A人参 100g、酢 大さじ2、油 大さじ2、薄口醤油 大さじ1、はちみつ 大さじ1、塩 小さじ1、おろし生姜 小さじ1/2、胡椒 少々をハンドブレンダーやフードプロセッサー、ミキサーなどですりおろした状態に攪拌する。なければ人参をすりおろして材料を混ぜる。
- 4、水菜は根元を落とし、4cmの長さに切り、紫キャベツは千切り、紫キャベツと生ひじきは醤油で軽く和える。
- 5、水菜、紫キャベツ・生ひじき、食べやすい大きさに切った鶏肉の順に盛り付け、3のドレッシングをかける。



冬瓜と海老団子のスープ

Belle
life



材料3人分(3~4人分)

むき海老 200g
酒 大さじ1
鶏ひき肉(むね) 80g
冬瓜 300g(正味)
干し椎茸 10g(4~5枚)
玉ねぎ 30g
A 干し椎茸の戻し汁+水
合わせて700cc程度
A 塩 小さじ1/8~
B しょうがの搾り汁 小さじ1
B 卵白 卵1個分
B 片栗粉 大さじ2
B 塩 小さじ1/4
B こしょう 少々



作り方

下準備

干し椎茸は水に一晩ひたして戻しておく。

- 1、冬瓜は種とワタを取って3~4cmくらいの大きさに切り、薄く皮をむいて皮面に隠し包丁を入れる。
干し椎茸は水けをしぼり、石突を取って半分に分ける。戻し汁は取っておく。
- 2、冬瓜、干し椎茸、A干し椎茸の戻し汁+水 合わせて700cc程度、塩 小さじ1/8~を鍋に入れて火にかける。そのまま蓋をし、煮立ったらアクを取って、弱火で5~10分煮る。
(※冬瓜はあらかじめ電子レンジで4~5分加熱しておくとも5分程度でも透明感が出てきます。)
- 3、その間に海老団子を作る。
むき海老は酒でさっと洗い、汁けを切る。
海老の半量を玉ねぎと一緒にフードプロセッサーにかけて滑らかなペースト状にする。
残りの海老は、食感が残るよう包丁で粗みじん切りにする。
- 4、3)とBしょうがの搾り汁 小さじ1、卵白 卵1個分、片栗粉 大さじ2、塩 小さじ1/4、こしょう 少々をボウルに入れ、ムラなく丁寧に混ぜ合わせる。
- 5、冬瓜が透明になってきたら、4)をスプーンで団子状にまとめ、スープの中に落としていく。すべて入れ終わったら、海老団子に火が通るまでアクを取りながら弱火で煮る(3~4分程度)。
最後にスープの味をみて、薄ければあら塩で調えます。
- 6、★使う塩は、「あら塩」がおすすめ。
海水から作られた「にがり」を多く含む塩で、旨みやコク、まろみが感じられます。



マッシュポテト入り蕎込みハンバーグ

Belle
Life



材料4人分

A 合いびき肉 320g
塩 小さじ1/4
玉ねぎ 1/2個(120g前後)
ナツメグ 5~6ふり
パン粉 20g(1/2カップ)
牛乳 大さじ3
卵 1/2個
こしょう 適量
サラダ油 大さじ1
B カットトマト缶 1缶(400g)
赤ワイン 40cc
デミグラスソース 大さじ4
トマトケチャップ 大さじ2
塩 小さじ1/2
砂糖 小さじ1
ウスターソース 20cc
こしょう 少々
C ジャガ芋 1個(160g)
岩塩 1つまみ
牛乳 40cc
バター 5g
ホワイトペッパー 2~3振り



作り方

準備

Cのマッシュポテトを作る。じゃが芋は洗って皮ごと電子レンジ500wで4分~加熱し、粗熱が取れたら皮をむく。フードプロセッサーに入れ、他の材料と共にまわして滑らかにする。バットに移し、冷凍庫で冷やす。冷えたら油少々を手に塗り、4等分にして丸める。

- 1、Aのハンバーグのタネを作る。玉ねぎはみじん切りにして耐熱皿に乗せ、サラダ油少々(分量外)をかけてラップをし、電子レンジ500wで3分ほど加熱し、粗熱を取る。
パン粉は牛乳と合わせておく。
- 2、ボウルに合いびき肉と塩を入れ、2分ほどしっかりとこねる。玉ねぎ、パン粉、ナツメグ、卵、こしょうを入れて混ぜ、タネを4等分して丸め、空気ぬきをする。マッシュポテトの中に包む。
- 3、フライパンに油を熱し、ハンバーグを両面強火で焼く。一旦ハンバーグを取出し、出た油を半分ほど捨て、Bのトマトソースの材料を鍋にすべて入れ、沸騰させる。
- 4、ハンバーグを鍋に戻し入れ、フタをして中火で5分ほど煮込む。
お皿にご飯と共に盛り付ける。



アボカドレアチーズケーキ

Belle
life



材料(15cmケーキ丸型 (底が抜けるタイプ))

- クリームチーズ 200g
- ゼラチン 8g
- 水 50ml
- A アボカド 1個(可食部150g)
- A 豆乳 150ml
- A ライム果汁(約1個分) 大さじ2
- A グラニュー糖(砂糖) 60g
- 〈土台〉ビスケット 70g
- ココナッツオイル 30g



作り方

下準備

- ・クリームチーズは室温にだして柔らかくしておく。
 - ・耐熱容器に水をいれ、ゼラチンをふりいれてふやかしておく。
- 1、ビスケットは厚手のビニール袋に入れてめん棒などで細かく砕き、ココナッツオイルをいれて揉みこんでなじませ、ケーキ型の下に敷き詰める。
(写真のようにビスケットの袋のまま砕いても)
冷蔵庫に入れて冷やし固める。
 - 2、ミキサー(またはフードプロセッサー)にクリームチーズとAをいれてなめらかになるまで攪拌する。
 - 3、ふやかしたゼラチンをレンジ600wで20秒加熱し、②に加えてふたたび攪拌する。
 - 4、③を①の土台に流しいれ、冷蔵庫で2~3時間冷やし固める。
お好みのトッピングを飾る。



焼き肉のタレ&赤ワインの牛スジ肉煮

Belle
Life



材料4人分

牛スネ肉(オーストブッコなど) 600g

☆赤ワイン 500cc

☆人参 1/2本約100g

ローリエ 1枚

【簡単フォン・ドゥ・ヴォーもどき材料と分量】

玉ねぎ 1個160g位

人参 1本200g

★トマトピューレ(缶詰トマトソース)

1カップ

★水 50cc

中農ソース 40cc

エバラ黄金焼き肉のタレ中辛 80cc

無縁バター 大さじ1・5

天然塩 少々

小麦粉 大さじ1



作り方

- 1、牛肉をマリネ液に漬け込む。マリネの☆印の野菜はフードプロセッサーで攪拌する。又は細かく微塵切りにする。
- 2、大き目のボウルにピューレ状にした野菜と赤ワインを混ぜ、お肉をマリネしておく。取り出し小麦粉をまぶす。
- 3、大き目のフライパンに大さじ2ほどのサラダ油(健康なオイル)を回し入れお肉を中火の弱めでこんがり焼いていく。
- 4、別の大き目の鍋にサラダ油大さじ2ほど入れて中火で玉ねぎ160g位がしんなり色づくまで炒める。およそ18分ぐらい。
- 5、小麦粉大さじ2を入れて良く炒め、④に③の牛肉を投入。マリネ液、ローリエを入れて蓋をして弱火で2時間ほど煮込む。
- 6、途中アクや浮いた脂をしっかり取る。2時間たった時点で輪切りにした人参(200g)を入れ1時間煮込む。
- 7、中農ソースとバターとエバラ黄金のタレ中辛を加え混ぜ合わせ30分煮込んでトロミがついたら完成。味を見て塩で調整する。



海老しんじょのごちそう椀

Belle
life



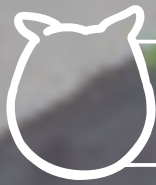
材料4人分

海老 150g
はんぺん 1枚(100gくらい)
だし 大さじ1
A 卵黄 1個
A サラダ油 大さじ2
片栗粉 大さじ1
塩 ひとつまみ
B だし 600ml
B 薄口しょうゆ 適量
B 酒 適量
B 塩 少々
しいたけ 4個
みょうが 2個
柚子、すだち、かぼすなど 1個



作り方

- 1、＜卵の素＞を作る。・・・滑らかになり本格的になるが、なくてもよい。
卵黄に少しづつ、サラダ油を加え、泡だて器で混ぜて、マヨネーズ状にする。
- 2、海老は塩（分量外）を振ってしばらくおき、臭みを取ったあと、水洗いして水気をふきとり、殻、尾、背ワタを取って、粗みじん切りにする。
- 3、すり鉢にはんぺんを入れて滑らかにする。②の海老の2/3と、塩、だしを加えて、さらに混ぜ合わせるようにする。
＜卵の素＞大さじ1を加えて、残りの海老と片栗粉を加えて混ぜる。
- 4、③を4等分にして、ラップで包み、口をゴムでよく絞って、沸騰した湯の中に入れグラグラグ沸騰しないくらいの火加減で、7～8分茹でる。
- 5、別の鍋に、だし、しいたけを入れ、Bだし 600ml、薄口しょうゆ 適量、酒 適量、塩 少々で味を調える。
- 6、椀に④の海老しんじょとしいたけ、千切りしたみょうが、柚子などの皮をのせ、⑤を注ぐ。
最後に果汁をキュッと絞ってもよい。



香草パン粉のチキンカツ

Belle
life



材料2人分

鶏胸肉 200g
パン粉 50g
パセリ 5g
にんにく 2片
粉チーズ 10g
オリーブオイル 大さじ2
塩こしょう 適量



作り方

- 1、パン粉、パセリ、にんにく、粉チーズをフードプロセッサーにかける。
- 2、鶏胸肉は一口大にカットをし、薄く叩き、塩こしょうをふる。
(肉たたきがない場合は瓶などを使うと便利です)
- 3、1)の香草パン粉を鶏肉に付けてオリーブオイルで香ばしく焼き上げる。



お野菜&果物ベースのヘルシーカレー



材料3人分

- A 人参 1本
- A 玉ねぎ 1個
- A リンゴ 1/2個
- A バター(塩不使用) 15g
- A 水 400cc
- A コンソメ 1袋
- B カレー粉 15g
- B 塩 5g
- お好みの具材(今回は茄子と豚ロース肉)
適量
- ごま油(太白) 適量

作り方

下準備

人参・玉ねぎ・リンゴ→すべて摩り下ろすか、みじん切りにする。

- 1、人参・玉ねぎ・リンゴ・バターを圧力鍋に入れて炒める。
- 2、①に水とコンソメを追加してよく混ぜる。
- 3、圧力鍋の蓋を閉め火にかける。圧がかかったら弱火にして8分圧をかける。
その後火を止め自然に温度が下がるまで30分くらい放置する。
- 4、気を付けて蓋を開け、材料Bカレー粉 15g、塩 5gを入れてよく混ぜる。
- 5、フライパンにごま油(太白)を入れ、お好みの材料を炒め④に追加する。
皿にごはんと一緒に盛り付けて完成～。とろみをつけたいときは、
ジャガイモの擦りおろしを加えて、しばらく煮込むといい感じにとろみがつきます。



ズッキーニとなすのフォカッチャ

Belle
Life



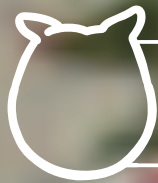
材料4人分

- A 強力粉 400g
- A 全粒粉 100g
- A 塩 9g
- A 砂糖 20g
- A ドライイースト 5g
- A オリーブオイル 大さじ2
- 水 370cc
- ズッキーニ、なす 各1本
- オリーブオイル 適宜
- 塩 適宜



作り方

- 1、フードプロセッサーにA強力粉 400g、全粒粉 100g、塩 9g、砂糖 20g、ドライイースト 5g、オリーブオイル 大さじ2を入れて、少し回す。
水を徐々に入れて、ひと塊りになるまで水を加えていく。
そのまま2分間、回す。
- 2、丸めてボウルに入れて、ラップをする。30~60分寝かせる。(一次発酵)
- 3、8分割して、丸める。めん棒で5mmの厚さの円形に伸ばし、シルパッドかクッキングシートを敷いた天板の上ののせる。ラップをして、30~60分寝かせる。(2次発酵)
- 4、2次発酵終了。
- 5、3mmに輪切りにしたズッキーニ、なすをのせ、押しなじませる。オリーブオイル、塩をかけて250度のオーブンで13分間焼く。



イタリアンカラーなカプレーゼのムース

Belle
Life



材料4人分

- A 緑 バジリコ 20g
- A ズッキーニ 100g
- A パルミジャーノ 大さじ2
- A ゼラチン 4g
- A ズッキーニの茹で汁 大さじ2
- B 白 モッツアレッタ 100g
- B 牛乳 60cc
- B 生クリーム 80cc
- B ゼラチン 5g
- B バジリコ 2枚
- C 赤 プチトマト 140g
- C オリーブオイル 大さじ1
- C バジリコ 2枚
- C ゼラチン 3g
- C 水 大さじ4
- 塩・コショウ 少々



作り方

1.【A】の材料で緑のムースを作る

ズッキーニは適当な大きさに切りさっと茹で バジリコとパルミジャーノ
ズッキーニの茹で汁と共にミキサーにかけビュレ状にして塩・コショウで
味を調える

ふやかしたゼラチン4gを加えレンジで溶かして加えよく混ぜて
器に入れ冷蔵庫で固める

2. B白 モッツアレッタ 100g、牛乳 60cc、生クリーム 80cc、ゼラチン 5g、 バジリコ 2枚の材料で白いムースを作る

牛乳にバジリコを入れ 弱火にかけふやかしたゼラチンを加え溶かし

バジリコは取り出しフードプロセッサーにちぎったモッツアレッタとともに加え攪拌して塩で味を調える

3. 生クリームを軽く泡立て2に加え混ぜ合わせて1の緑が固まったら

その上のにせ再び冷蔵庫に入れ固める

4. C赤 プチトマト 140g、オリーブオイル 大さじ1、バジリコ 2枚、ゼラチン 3g、 水 大さじ4の材料で赤の部分を作る

プチトマトを半分に切り軽く塩をふり ちぎったバジリコと

オリーブオイルを加え10～15分位置くとトマトから汁が出てくるので

その汁に水を足し ふやかしたゼラチンを溶かし半分に切ったトマトと混ぜ3の上のにせ冷蔵庫で固め

チキンカレー

Belle
life



材料2人分(骨付き鶏モモ肉は関節で2つに分けます)

骨付き鶏モモ肉 1本
玉葱 2個
しょうが 1かけ
にんにく 1片
トマト 1/2個分
カレー粉 大さじ2
小麦粉 大さじ2
チキンスープ(顆粒をお湯で溶いたもの) 300cc
塩、胡椒

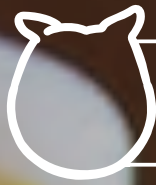
作り方

下準備

骨付き鶏モモ肉は関節で2つに分けます。

玉葱、にんにく、生姜はコロコロに切って、フードプロセッサでみじん切りにします。それを取り出して、トマトを入れて攪拌し、みじん切りにします。

- 1、鍋にサラダ油を熱して、両面塩、胡椒した鶏肉を両面こんがり焼く。
- 2、2鶏肉をバットに移して、その鍋を洗わないで玉葱、にんにく、生姜のみじん切りにしたものを炒める。
- 3、330分ほど炒めるとこんな風に色になってくる。
- 4、4小麦粉とカレー粉を加えて、粉気がなくなるまで炒める。
- 5、5トマトを加えて、よく混ぜる。
スープを少しづつ加えて、泡立て器でよく混ぜる。
- 6、6上に鶏肉と鶏肉から出た肉汁を入れて、蓋をして15分煮る。焦げやすいので時々底を確認す
- 7、7. 塩、胡椒で味を調べて出来上がり。



人参ドレッシング

Belle
life



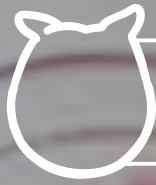
材料(作りやすい分量)

人参 100g
A 酢 大さじ2
A 油 大さじ2
A 薄口醤油 大さじ1
A はちみつ 大さじ1
A 塩 小さじ1/2
A 胡椒 少々



作り方

- 1、1人参を皮ごと小さめに切る。※ハンドブレンダーなどがない場合はすりおろす。
- 2、2切った人参とA酢 大さじ2、油 大さじ2、薄口醤油 大さじ1、はちみつ 大さじ1、塩 小さじ1/2、胡椒 少々を入れてハンドブレンダー(フードプロセッサーやミキサーでも可)ですりおろした状態に近いくらいになるまでかける。



紫玉ねぎドレッシング

Belle
life

材料(作りやすい量)

紫玉ねぎ 1個
りんご酢(なければ穀物酢) 大さじ3
油 大さじ2
はちみつ 大さじ1
白醤油または薄口醤油 小さじ1
塩 小さじ1
胡椒 少々



作り方

- 1、玉ねぎをすりおろし、油以外の調味料と混ぜる。
(ハンドブレンダーやフードプロセッサーなどがある場合)紫玉ねぎは1cm角に切り、油以外の調味料を入れ、玉ねぎがすりおろした状態まで混ぜる。
- 2、耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ600W1分ほど、玉ねぎに火が通るまで加熱する。
- 3、ラップを取り、粗熱が取れたら油を入れて混ぜる。冷蔵庫で保存する。

かぼちゃスープ

材料4人分

かぼちゃ(皮をむいた状態) 200g
白味噌 30g
牛乳 200cc
塩 ひとつまみ
(好みで)枝豆 20粒程度

作り方

- 1、かぼちゃの皮をむき、2cm角に切り、10分ほど蒸すか、ぬらして耐熱皿に入れラップをかけレンジで4分ほど加熱してやわらかくなるまで火を通す。
- 2、フードプロセッサーでなめらかにする。
- 3、白味噌を加え、なめらかになるまで混ぜる。
- 4、牛乳を少しずつ加えながら混ぜ、塩で味を整える。好みで枝豆を加える。



焼き茄子のムースチーズ

Belle
life

Norika's style

<http://ameblo.jp/norikastyle2>

Instagram @norika.norikastyle



材料4人分

- 茄子 大きめ2本
- 生クリーム 30ml
- 板ゼラチン 1枚(1.5g)
- 塩 小さじ1/4
- ナチュラルチーズ 適量



作り方

1、焼き茄子を作る。

《ナスの上部に一周切れ目を入れてから、全体にも切れ目を入れ、魚焼きグリルで

2、中火20分加熱。皮をむき熱をとる。》

板ゼラチンは水でふやかしておく。

生クリームをレンジ（600W）で約15秒温め取り出し、板ゼラチンを入れて混ぜ合わせ、溶かしておく。

3、カットした焼き茄子と②と塩をフードプロセッサーに入れ滑らかにする。

4、器に入れて2時間ほど冷蔵庫でしっかり冷やし、ナチュラルチーズをのせて出来上がり。



ピーマンの海老肉

Belle
life



材料4人分

ピーマン 小12個
鶏胸肉 250g
むきえび 180g
玉ねぎ 1/2個
A 酒 大さじ1
A 白だし 小さじ2
A 卵白 1個分
片栗粉 大さじ2
塩 小さじ1/3



作り方

下準備

ピーマンはヘタ部分の5mmをカットして種を取り除く

洗って拭いておく

玉ねぎは粗みじん切りにする

鶏胸肉は3~4cmに切る

むきえびは大さじ1と塩でよくもみ、洗って拭いておく

- 1 フードプロセッサーに鶏肉と海老とA酒 大さじ1、白だし 小さじ2、卵白 1個分と片栗粉の大さじ1を入れて10秒くらい攪拌する
皿に玉ねぎを入れて5秒くらい攪拌する
- 2 2ピーマンに1を詰める
- 3 ストウブ鍋にクッキングシートを敷きピーマンを写真のように並べる
- 4 4弱火で10分焼き10分放置する
- 5 5お好みにカットして器に盛り付ける



レモンチーズメレンゲパイ♪

Belle
life



材料6人分(直径21cmのタルト型1台分)

A 薄力粉 120g
A バター 100g
A 塩 小さじ1/2
A 冷水 大さじ3と1/2
卵黄 2個分
B グラニュー糖 60g
B 水 150cc
B コーンスターチ 20g
クリームチーズ 100g
レモン汁 小さじ1
C 卵白 2個分
C グラニュー糖 35g
C レモン汁 小さじ1
粉糖 適量

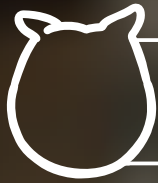


作り方

下準備

A薄力粉 120g、バター 100g、塩 小さじ1/2、冷水 大さじ3と1/2をフードプロセッサーで攪拌し、取り出してひとつにまとめて冷蔵庫で1時間以上寝かす。麺棒でのしてタルト型に敷き込み、アルミホイルをしいてタルトストーンをのせて200度で20分焼く。ストーンをはずして、さらに180度で10分焼く。

- 1、Bグラニュー糖 60g、水 150cc、コーンスターチ 20gを小鍋で温めて濃度がついたら、卵黄に混ぜ込む（ハンドミキサー）
- 2、鍋に戻して、卵黄に火を入れるつもりで絶えず混ぜながら加熱する。鍋底にスパチュラのあとが残るくらいになったら火からおろす。
- 3、室温でやわらかくしたクリームチーズに、2とレモン汁を混ぜ込む。空焼きしたパイ生地流し入れる。
- 4、C卵白 2個分、グラニュー糖 35g、レモン汁 小さじ1で固いメレンゲを作る。3の表面にメレンゲをのせて、スパチュラでたたくようにして波形のあとをつける。粉糖をふり、250度に予熱しておいたオーブンで3～4分焼く。



メロンのアイス

Belle
life



材料6人分

(副材料はメロンの正味g
に対する割合です。)

今回はメロン果肉(正味)
が440gでしたので、砂糖44g、
生クリーム110g、
ココナッツオイル44gでした。)

メロン 1個

砂糖 memo欄参照(メロンの10%)

生クリーム memo欄参照(メロンの25%)

ココナッツオイル

memo欄参照(メロンの10%)



作り方

下準備

メロンの上部を適宜切り取り、種を除き果肉をくりぬいて計量する。
皮と蓋はバットに乗せ、冷凍しておく。

- 1、果肉と果汁、砂糖をフードプロセッサーにかけピューレ上にする。
生クリーム、ココナッツオイルを加えて滑らかになるまで回す。
これを金属の容器かボウルにいれ冷凍庫で固まらない程度に冷やす。
- 2、アイスクリーマーに入れおまかせ♪
アイスクリーマーがない場合は、製氷皿で固めてからフードプロセッサーで
粉碎しても大丈夫です。
- 3、出来上がったアイスをよく冷えた皮の器に戻す。
- 4、蓋をして冷凍庫で保存。
- 5、食べる少し前に出して食卓でアイスクリームディッシャーで取り分けるか、



いちごシェーク

Belle
life



材料2人分

いちご 150g

バニラアイス(200ml入り) 1個



作り方

準備

いちごは洗って水分を取り除き、ヘタを取ってジップ付きの袋に入れて冷凍しておく。

- 1、バニラアイスを冷凍庫から出して少し柔らかくしておく。
その間にいちごをフードプロセッサーにかける。
- 2、粗くいちごが砕けたところで、トッピング用に少し取り出して冷凍庫に入れておく。更にフードプロセッサーにかける。
- 3、いちごが細かくなったらバニラアイスを加え、全体に混ざるまでフードプロセッサーにかける。グラスに移し、取り出しておいたいちごをトッピングしたら出来上がり。



枝豆の鶏ハーブバーグ

Belle
life



材料5人分

鶏むね肉 2枚(500g)
枝豆 1袋
卵 1個
塩 小さじ1/2
オレガノ 小さじ1/3
バジル 小さじ1/3
小麦粉 大さじ1強
オリーブオイル 小さじ1
白ワイン(または酒) 大さじ1
こしょう 少々
粒マスタード 適量



作り方

- 1、枝豆は塩ゆでし(約3分)、鞘から外す。
薄皮を取っておく。
- 2、鶏むね肉は皮を外し、ぶつぎりにする。
フードプロセッサーでミンチ状にする。
- 3、ボールに、鶏肉・溶いた卵・枝豆・塩・ハーブ・小麦粉を入れ混ぜ合わせ、
10等分に丸く成形する。
- 4、フライパンにオリーブオイルを温め、③を並べる。
中火で焼き色が付くまで3~4分焼く。
- 5、上下を返し、酒を入れ、蓋をし弱火で4分蒸し焼きする。
蓋をあけ、火を中火にし両面焼き色がついたら火を止める。
- 6、お皿に盛り、こしょうを挽く。
お好みで粒マスタードをつけていただく。



ゴーヤハンバーグ

Belle
life



材料4人分

豚肩ロースブロック 200g
豚バラ肉ブロック 100g
ゴーヤ 中1本
玉ねぎ 1/2個
A 卵 1個
A 片栗粉 大さじ2
A オイスターソース 大さじ1
A 酒 大さじ1
A 塩麹 小さじ2
A 胡椒 少々
ココナッツオイル 大さじ1



作り方

準備

ゴーヤは縦半分煮切り 種を取って粗みじん切りにする

玉ねぎも粗みじん切りにする

- 1、豚肩ロースブロックと豚バラ肉ブロックを2~3cmに切りフードプロセッサーに5秒くらいかける
- 2、2ボールに野菜と豚肉とA卵 1個、片栗粉 大さじ2、オイスターソース 大さじ1、酒 大さじ1、塩麹 小さじ2、胡椒 少々を入れて粘りが出るまでよくこねる
4等分して普通のハンバーグのようにまとめる
- 3、3フライパンにココナッツオイルを熱して
ハンバーグをのせて両面にや焼き色をつける
- 4、4スキレットか耐熱容器にハンバーグをのせて
180度に熱したオーブンで12~13分焼く



小松菜ドレッシングサラダ



材料

小松菜の葉 40g
パルミジャーノ・レッジャーノ 40g
オリーブ油 200cc
くるみ 10個
塩(味をみてから) 適量
～サラダ用～
お好みの野菜 適量



作り方

準備

パルミジャーノ・レッジャーノはすりおろす。小松菜の葉は洗いしっかり水気をきり、粗めに切ります。

- 1、ミキサー(フードプロセッサー)に塩以外の材料を入れてペースト状にします。味をみて塩を適量加えたら出来上がりです。



とろとろ玉ねぎグラタン

Belle
life



材料2人分

たまねぎ 2個
じゃがいも 2個
マッシュルーム 6個
オリーブオイル 大さじ1
塩 少々
胡椒 少々
パルミジャーノレッジャーノ 20g

作り方

- 1、たまねぎを縦半分に切り、繊維に逆らう方向に1センチ程度の厚みにスライスする。
- 2、フライパンにオリーブオイルを敷き、1を入れて蓋をし、じっくりと時間をかけてひたすらにしんなりするまで炒める。
- 3、じゃがいもを茹でてマッシュし、塩胡椒を加えて混ぜ、耐熱皿に敷く。パルミジャーノレッジャーノをすりおろしておく。オーブンを180度に予熱しておく。
- 4、2の半量をフードプロセッサーで攪拌し、3にまず攪拌していない2を乗せ、その上に攪拌した2を乗せる。
- 5、マッシュルームを薄切りにして4の上に乗せ、その上にすりおろしておいたパルミジャーノレッジャーノを乗せる。
- 6、オーブンで20分焼いて完成！



舞茸としめじのディップ



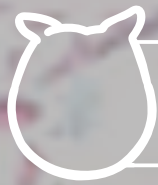
材料4人分

まいたけ 100g
しめじ 50g
オリーブオイル 小さじ1
にんにく 1/2片
生クリーム 30ml
塩 小さじ1/4
醤油 少量
ピンクペパー 適量



作り方

- 1、ニンニクはみじんぎりにする。
まいたけ・しめじはほぐす。
- 2、フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ火にかけ、
香りがたったら弱火できのこ類を炒める。
5分ほどじっくり炒めて汗をかかせ、冷ましておく。
- 3、フードプロセッサーに②と生クリーム・塩を入れ攪拌する。
- 4、滑らかになったら、最後にほんの少量醤油をたらし混ぜ合わせる。
器に盛り、ピンクペパーを散らしてできあがり。



ミルキーストロベリーアイス

Belle
life



材料5人分

イチゴ 350～380g

練乳 大さじ6～8

苺 80g

バニラエッセンス 小さじ1



作り方

- 1、苺80g分はミリ～1センチ角切りにする。ミキサー又はフードプロセッサーに材料をすべて入れて攪拌する。
- 2、容器に入れて①の角切りに切った苺をぱらぱらと入れ、ざっと混ぜる。冷凍庫で凍らせる。
- 3、レンジ用容器を使用した場合、冷凍庫から取り出して食べるとき20秒ほど500wで加熱する。アイスクリームがすくい易くなる。
- 4、アイスクリームディッシャーで救ってお皿に盛り付ける。あれば画像のように周りに苺の角切りを盛り付けて頂きます。



ぎっしりきんかんタルト

Belle
life



材料8人分(21cmのタルト型1台分)

A 強力粉 50g
A 薄力粉 120g
B バター(2cm角切り) 50g
B ココナッツオイル(固体) 50g
C 卵黄 1個分
C グラニュー糖 大さじ1
C 牛乳 大さじ1
C 塩 ひとつまみ
D バター(室温) 50g
D ココナッツオイル 50g
グラニュー糖 100g
E 卵白 1個分
E 全卵 1個
アーモンドパウダー 130g
ラム酒 大さじ1
きんかん 15個
黒砂糖 大さじ2



作り方

下準備

きんかんは、洗って横半分になり、竹串で種を取り除く。

- 1、フードプロセッサーにA強力粉 50g、薄力粉 120gを入れて5秒攪拌する。(ふるったことになる)
Bバター(2cm角切り) 50g、ココナッツオイル(固体) 50gを加え、さらさらした状態まで攪拌す
C卵黄 1個分、グラニュー糖 大さじ1、牛乳 大さじ1、塩 ひとつまみを加えさらに回し、
まとまってきたら打ち粉(分量外)をした台の上に取り出す。
ひとつにまとめてラップで包み、冷蔵庫で30分休ませる。
- 2、ボウルにDバター(室温) 50g、ココナッツオイル 50gを入れ、ハンドミキサーでクリーム状に練る
グラニュー糖を加え、空気を含ませるように白っぽくなるまでよく混ぜる。
E卵白 1個分、全卵 1個も加え、乳化するようによく混ぜる。
アーモンドパウダーを加えてよく攪拌する。
なめらかになったらラム酒も加える。
- 3、タルト生地を麺棒で3mm厚さに丸く伸ばし、型に敷きこむ。
ピケ(生地にフォークで穴をあける)をせずに、アーモンドクリームを流しいれる。
- 4、アーモンドクリームに、少し埋め込む感じできんかんを並べる。
- 5、ザルなどを通して、黒砂糖を表面にふりかける。
180度に予熱しておいたオーブンで30分、160度に下げてさらに30分焼く。
- 6、焼きあがったらそのまま冷まし、完全に冷めてから型からはずす。



マグロジューシーメンチコロツケ

Belle
Life



材料2人分

マグロたたき 170g
玉ねぎ 80g
にんにく 1片
オリーブ油 大さじ1
高野豆腐 1枚
低脂肪牛乳 大さじ2
A ナツメグ 少々
A 塩・黒コショウ 各少々
薄力粉 適量
溶き卵 1個分
パン粉 適量



作り方

下準備

- ・玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。
- ・高野豆腐は水で戻して水気を絞り、フードプロセッサーで細かくする。

- 1、中火に熱したフライパンにオリーブ油を入れて、にんにくを入れ炒める。
- 2、香りがしてきたら、玉ねぎを入れて、しんなりして透明感が出たら火を止めて冷ます。
- 3、ボウルにマグロたたきと冷ました2、細かくした高野豆腐を入れて、低脂肪牛乳をかけて高野豆腐がふやけるようにする。
- 4、Aナツメグ 少々、塩・黒コショウ 各少々を入れて手でよく捏ねる。
一口大に丸めたら、薄力粉をつけて、溶き卵にくぐらせ、パン粉を付ける。
- 5、160～170度の温度でカラリときつね色になるまで揚げる。
- 6、お弁当にも最適です。



自家製きな粉

Belle
Life



材料

節分用の炒り大豆好きなだけ



作り方

- 1 ミキサー、フードプロセッサー、ミル等で丁寧に粉々にする だけで出来上がり。
機械がない場合はすり鉢であたっても♪と ってもきめ細やかに出来ます。



ブタルト台ココアVer

Belle
life



材料(20cmできれば底抜け)

薄力粉 100グラム

純ココア 20グラム

砂糖 40グラム

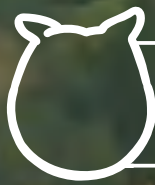
バターまたはマーガリン 60グラム

卵黄 1個分



作り方

- 1、FPに薄力粉とココアを入れ軽く攪拌☒(ふるいの変わりです☒) 砂糖とバターを加え攪拌☒卵黄を加え攪拌 ☒だいたいまとまってきたらラップに包んで冷蔵庫で30分~1時間休ませる。
- 2、ラップで生地を上下挟んでタルト型よりひとまわり大きく伸ばして、型に被せて手のひらで優しく押さえて敷き込む。
- 3、フォーク等で数ヵ所穴を開け(ピケ)180度 のオーブンで20分焼いたら出来上がり☒



ふわふわモンブランロール♪



材料

卵 4個
 砂糖 60g
 水 60ml
 サラダ油 40g
 薄力粉 80g
 生クリーム 200g
 砂糖 好みの甘さ
 栗の渋皮煮 5~6個
 栗の渋皮煮 10個ぐらい
 栗の渋皮煮のシロップ 大きじ2ぐらい
 ホイップクリーム (ロールケーキの残り)

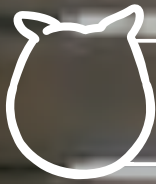


作り方

下準備

栗の渋皮煮5~6個を細かく切る。

- 1、卵は卵黄と卵白に分ける。
ボウルに卵白と砂糖の半量を入れ固めのメレンゲを作る。別のボウルに卵黄と残りの砂糖を加え白っぽくなるまでよく混ぜる。水、サラダ油を加えその都度よく混ぜる。薄力粉をふるい入れさっくりと混ぜる。メレンゲを3回に分け加えその都度よく混ぜる。
- 2、クッキングシートを敷いた天板に流し入れ天板の下を何度かトントン叩いて空気を抜き、170℃に予熱したオーブンで15分ほど焼く☑
- 3、焼けたらすぐクッキングシートを外しもう一度クッキングシートをかけ、ラップをかけて冷やす。
- 4、冷ましている間にボウルに生クリームと好みの甘さで砂糖を入れ、ホイップクリームを作る。生地が冷めたらホイップクリームをぬり、小さく切った栗の渋皮煮を散らして巻く。
- 5、マロンクリームを作る。フードプロセッサーに栗の渋皮煮と栗の渋皮煮のシロップを入れスイッチオン☑滑らかに混ぜる。ロールケーキに使ったホイップクリームの残りを加えてもう一度スイッチオン☑ジッパー付きの厚手のビニール袋に入れ、端をハサミで切ってロールケーキの上に絞り出す☑
- 6、栗の渋皮煮やチョコペンで作った葉っぱを飾って出来上がり☑



ヘルシー♪かぼちゃクリーム♪

Belle
life



材料

かぼちゃ
正味400～500グラム(中1/2)
砂糖 30グラム～
バターかマーガリン
30グラム
練乳 大さじ2ぐらい
牛乳 適宜



作り方

- 1、かぼちゃは小さく切ってラップをかけレンジで7～8分ぐらい 柔らかくする。
- 2、皮を外してフードプロセッサーに牛乳以外の材料を全部入れ滑らかに攪拌する。
- 3、かぼちゃの水分によって好みの固さになるよう牛乳で調節する。



濃厚かぼちゃプリン

Belle
life



材料(21cmパウンド型)

- かぼちゃ 1/4個(正味300グラム)
- A 砂糖 120グラム
- A 牛乳 500cc
- A 卵 4個
- B 砂糖 80グラム
- B 水 大さじ1×2



作り方

下準備

オーブンは170度に余熱。

- 1、B砂糖 80グラム、水 大さじ1×2 でカラメルを作ります。鍋に砂糖と水大さじ1を入れ火にかけ、揺すりながら濃い目のきつね色になるまで煮詰める。火を止め水大さじ1を加え(火傷注意!!)バターを塗った型に流し入れ冷蔵庫で冷やしておく。
- 2、かぼちゃは皮を外して小さく切り、ラップをかけて5分ぐらいチン柔らかくなったら滑らかにマッシュする。
- 3、かぼちゃにA砂糖 120グラム、牛乳 500cc、卵 4個 を順に加えその都度しっかり混ぜたら2回ザルで濾して型に流し入れる。
- 4、天板に乗せ熱湯を張った170度のオーブンで40分ぐらい焼いたら出来上がり。



青大豆で手作り味噌

Belle
life



材料1人分(1L容量容器 1個分)

大豆 300g

乾燥糀 300g

60℃のお湯 110cc

塩 150g

種汁(大豆の煮汁) 60cc

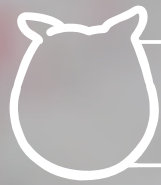


作り方

下準備

大豆を洗い、4倍量以上の水で一晩浸水させる。

- 1、浸水させた大豆を最初は強火で煮て、沸騰したら弱火にし大豆が手で潰せるくらいまで約4時間煮る。
- 2、①の大豆をフードプロセッサーやマッシャーで潰していく。
種汁を加えながら耳たぶくらいの柔らかさになるまで潰す。
- 3、沸騰させたお湯を60℃まで冷まし、糀加えてなじませます。
それを塩と混ぜ合わせ塩きり糀を作る。(生糀の場合はそのまま塩と混ぜ合わせます。)
そして②の大豆と混ぜ合わせる。
- 4、消毒した容器に味噌を詰める。
味噌はテニスボールくらいの大きさに丸めて容器の端から順番に空気が入らないように詰めていきます。
容器は熱湯消毒やアルコール消毒をしてください。
- 5、詰め終わったら、押して空気を抜いていき、ラップをかけて蓋をします。
あとは容器を綺麗な袋に入れて、冷暗所で半年以上寝かせます。
- 6、たまに味噌の状態確認をして味噌にカビが生えていたら取り除き、塩をふりかけてください。



ラズベリーとくるみのオートミール

Belle
life



材料2人分

- A オートミール 80g(1カップ)
- A 水 2カップ
- B 冷凍ラズベリー 100g(1カップ)
- B チアシード 大さじ2
- B ココナッツシュガー 大さじ1
- C ブルーベリー 6個
- C 生くるみ 大さじ1
- C ダークチョコレート 大さじ1



作り方

準備

ラズベリーをフードプロセッサーで粉砕したものをチアシードとココナッツシュガーと混ぜ合わせる。生くるみを軽く炒る。

- 1、オートミールの材料を鍋に入れ、5分ほど弱火で煮込む。
- 2、オートミールを器に移し、チアジャム各大さじ1とトッピングの材料を乗せてできあがり。



スピルリナ入りローチョコレート

Belle
life



材料8人分(25個分)

ローカカオバター 120g
ローカカオパウダー 70g
メープルシロップ 70g
スピルリナパウダー 小さじ1
塩 ひとつまみ



作り方

- 1、ローカカオバターを刻み、湯煎で溶かす。
- 2、カカオバターにローカカオパウダー、メープルシロップ、スピルリナ、塩を加え、良く混ぜ合わせながら、42度まで湯煎で温める。
- 3、へらで混ぜながら、27度まで温度をさげていく。再び湯煎にかけ、31度まで温める。
- 4、注ぎ口のついた計量カップなどに移し、チョコレートモールドに注ぎ入れ、冷蔵庫で30分ほどかけて冷やし固める。



たらのプランタード

Belle
life



材料4人分

じゃがいも 80g
甘塩たら(切り身) 1切れ
A 牛乳 1/2カップ
A オリーブオイル 40ml
A にんにく 1かけ
塩・こしょう 少々



作り方

下準備

じゃがいもの皮をむいて1センチの厚さに切る。

にんにくをみじん切りにする。

たらの小骨と皮をとり5等分にする。

1. 鍋にじゃがいもと牛乳、オリーブオイル、にんにくたらを入れて弱火にかける。

じゃがいもが柔らかくなったら火からおろす。

2. 鍋のじゃがいもとたらを取り出しフードプロセッサーにかけてピューレ状にする。

柔らかさをみて煮汁を加える。



豆腐の生チョコレート



材料4人分

板チョコレート
200g
豆腐(絹)
100g
コアントロー
大さじ大さじ1/2
ココアパウダー
適量



作り方

- 1、豆腐(絹)にキッチンペーパーを2枚巻き、10分程度おいたら、コアントローを加えてミキサーにかけ、滑らかにする。
- 2、板チョコレートは細かく刻み、レンジ(500w)に1分30秒かけ、混ぜてチョコを溶かしたら、さらに30秒レンジにかけて溶かす。
- 3、2に1を加えてよく混ぜ、クッキングシートを敷いた四角い容器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固めたら、一口大に切りココアパウダーを振る。



ココナッツオイルで生チョコタルト



材料(21cmのタルト型1台分)

- A ココナッツオイル 300g
A ピュアココア 90g
A はちみつ 150g
B グラハムクラッカー 4枚(60g)
B ココナッツオイル 30g
B 塩 2g
仕上げ用ココア 適量
飾りのフルーツ



作 り 方

下準備

グラハムクラッカーは、フードプロセッサーにかけて細かくする。ココナッツオイルは湯せんにかけてとくす。

- 1、ボウルに[A]を加えてよく混ぜる。冷蔵庫に20分ほど入れる。
- 2、[B]を混ぜ、タルト型に敷き込む。(ビニール袋に手を入れて、ぎゅっと押しつけるとうまくいく)
- 3、1の表面が薄く固まってきたら冷蔵庫から取り出してよく混ぜる。(はちみつが沈まないようにするため、この手順は必要!)
- 4、2に3を流し入れ、パレットナイフで表面をならす。冷蔵庫で1時間しっかりと冷やし固める。
- 5、型からはずし、茶こしを通してココアをふる。お好みで、フルーツを飾る。



フルーツコンポートクランブルケーキ



材料6人分

薄力粉	120g
アーモンドパウダー	40g
グラニュー糖	50g
無塩バター	50g
ブルーベリー	小さじ4
パイナップル	小さじ2
りんご	小さじ2
ストロベリー	小さじ2
マンゴー	小さじ2



作り方

- 1、フードプロセッサーに薄力粉、アーモンドパウダー、グラニュー糖を入れ攪拌する。
- 2、1cmの角切りにした無塩バターを1に加えそぼろ状になるまで攪拌する。
- 3、マフィン型の1/3量まで2を入れ、それぞれマテルネコンポートを入れ、その上にまた2を乗せる。
- 4、200度のオーブンで15分くらい焼く。
- 5、冷めたら盛り付ける。冷やしても美味しい。温かいままでも美味しいです。



レンコン入り味噌タ〜つくね

Belle
life



材料2人分

鶏胸肉 200g
レンコン 小一節(150g)
長ネギ 1/3本(30g)
卵 1/2個
塩 ひとつまみ(小さじ1/5~1/4程度)
【ソース材料】
玉ねぎ 1/4個(50g)
にんにく 1片
A 味噌 40g
A 三温糖(他砂糖で代用可) 小さじ1と1/2
A 日本酒 小さじ1
有塩バター(常温に戻しておく) 20g
炒め用有塩バター 5g
サラダ油 大さじ1



作 り 方

- 1、ソースを作る。玉ねぎ、にんにくは皮をむき、みじん切りにする。鍋、又はフライパンを温めて炒め用バターをひき、にんにく、玉ねぎの順にいためる。透明になってきたらA味噌 40g、三温糖(他砂糖で代用可) 小さじ1と1/2、日本酒 小さじ1を加え、馴染むまで炒め合わせて冷ましておく。冷めたらバターと混ぜ合わせる。
- 2、レンコンは皮をむき、飾り用にスライスしたものを4枚用意する。スライスしたものは水にさらしておく。鶏胸肉、残りのレンコン、長ネギを3cm角くらいに切り、卵、塩とともにフードプロセッサーにかける。
- 3、フライパンを温めサラダ油をひき、レンコンをチップス状に揚げ焼きして取り出しておく。同じフライパンに食べやすい大きさに成形した2を並べ、中火で焼き目をつける。焼き目がついたらひっくり返してフタをし、弱火で3分ほど蒸し焼きにする。
- 4、ふたを外して中火で程よい焼き色をつけたら皿に取り出す。1のソース、レンコンチップスをトッピングしたら出来上がり。



ごぼうのポタージュ

Belle
life



材料4人分

ごぼう 1本(150gぐらい)
玉ねぎ 1個(100gぐらい)
絹豆腐 1/2丁
白みそ 大さじ1
出汁 300cc
冷ご飯 大さじ2
塩 小さじ1/2
バター 10g
万能ネギ 少々



作り方

- 1、玉ねぎと牛蒡は薄くスライスしバターでいためる
牛蒡のスライス炒めたあとトッピング用に数枚取り置いておく
- 2、だし汁と白味噌、ご飯を加え柔らかく煮込む
- 3、豆腐を加えひと煮立ちしたら、ミキサーやバーミックスなどでなめらかにする
- 4、塩で味を調えて器に盛り、トッピングのスライスごぼうと万能ネギを散らして出来上がり



きのこまみれキッシュ



材料8人分(前菜サイズなら8人。
おかずサイズなら4人くらいです。)

パン粉 1と1/2カップ
オリーブオイル 大2+大1
牛乳 大2+1/2カップ
塩 ひとつまみ
卵 2個
塩胡椒 適量
粉チーズ 大2
きのこ 200g程度
醤油 大1/2
ミニトマト 3個



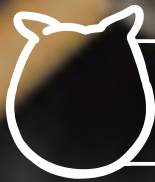
作り方

下準備

きのこは細かく刻み(フードプロセッサーだとあっという間で楽です)、フライパンにオリーブオイル大1と一緒にに入れて中火でしんなりするまで炒める。仕上げに醤油を回しかける。冷ましておく。

オーブンを180℃に予熱しておく。

- 1、ビニルにパン粉、オリーブオイル大2、牛乳大2、塩を入れてすり混ぜ、しっとりまとまったら耐熱容器に入れて底に平らにならす。
- 2、ボウルやビニルに卵、牛乳1/2カップ、塩胡椒、粉チーズを入れてしっかり混ぜ合わせ、炒めたきのこ細かく切ったミニトマトを加えてさっと混ぜ、1の容器に流し入れる。
- 3、オーブンで20～30分、卵液が固まってこんがり焼き目がつくまで焼く。オーブントースター強で同様に加熱してもOKです。



鶏肉と春菊のみぞれ鍋



材料4人分(※3~4人分の分量です。)

鶏もも肉 1枚(約300g)
 春菊 1袋(約180g)
 しめじ 1袋
 絹豆腐 300g
 大根 10cm分(約300g)
 ヤマキ氷温熟成法かつお節 5~6つまみ
 ゆずの皮(千切り) 少々
 ごま油 大さじ1
 A ヤマキ割烹白だし 小さじ2
 A 片栗粉 小さじ2
 A こしょう 少々
 B ヤマキ割烹白だし 100ml
 B 水 800ml
 ヤマキ株式会社



作り方

下準備

鶏もも肉はぶつ切りにする。ボールにAと一緒に入れ、揉み込む。

春菊は約5cm幅にカットし、茎の部分と葉の部分を分ける。

しめじは石づきを切り落とし、ほぐす。豆腐は水を切り、8等分にカットする。

大根は皮をむき、すりおろす。ザルにあけ、余分な水分を自然に切る。

- 鍋(大きめのフライパン等)にB、鶏肉を入れ、弱火~中火で12~14分加熱する。
(途中でアクを数回取る。)
- 春菊の茎、しめじ、豆腐をバランスよく加え、6~8分同じ火加減で加熱する。
強火にし、大根おろしを半分量、スプーンなどで全体にのせる。ぐつぐつとしてきたら、火を止め、春菊の葉の部分を中央にのせ、残り的大根おろしをのせる。
柚子をちらし、ごま油を回し入れる。
器によそい、かつおぶしを薬味としてかける。



森のバタークリーム♡アボカド&ココア



材料6人分(作りやすい分量です)

アボカド	小2個
生クリーム	大さじ1
ピュアココア	大さじ1.5
グラニュー糖	大さじ1



作 り 方

- 1、アボカドを種をとって6等分くらいにする
- 2、フードプロセッサーに材料全てを入れる
- 3、味を見て、グラニュー糖で調整して完成



トロンと溶けるアボカドトリュフ



材料2人分(2.5~3センチのトリュフ10個分)

ホワイトチョコレート

120g

アボカド

70g

ココアパウダー

適量

抹茶パウダー

適量



作り方

下準備

アボカドはフードプロセッサーで滑らかになるまで攪拌する。

(熟しているものはフォークなどで潰してもOK)

- 1、ホワイトチョコレートをボールに入れて湯煎にかけて溶かす。
- 2、1の中にペースト状にしたアボカドを加えてしっかりと攪拌する。
- 3、ティースプーンなどでチョコレートを10等分に分けてバットやお皿に乗せ、冷蔵庫で10分程度冷やし固める。
- 4、固めたチョコレートを手でボール状に丸め、ココアや抹茶パウダーを全体にたっぷり振るったらできあがり。



全粒粉のアボカドスコーン



材料5人分(丸型5.5センチで10個)

- A 全粒粉 100g
- A 強力粉 50g
- A ベーキングパウダー 小さじ1.5
- アボカド 60g
- 絹ごし豆腐 50g
- A ドライローズマリー 小さじ1
- A 甜菜糖 大さじ4
- A 塩 ひとつまみ



作り方

準備

アボカドと絹ごし豆腐はフードプロセッサーで攪拌し、ペースト状にしておく。

- 1、Aを全てビニール袋に入れて全体が混ざるまでしっかりと振る。
- 2、1の袋に下準備で作ったアボカドと豆腐のペーストを加えて袋の上から捏ねる。
- 3、粉気がなくなったら、分量外の強力粉を敷いたまな板に生地を乗せて、綿棒で1cm程度の厚さに伸ばし、半分に折ってさらに伸ばし、形を整えながらこの作業を3~4回繰り返して2cm程度の厚みになったら好みの型で抜く。
- 4、180度のオーブンで20分焼いたらできあがり。



自家製マッサ

Belle
life



材料(小瓶1つ分)

赤パプリカ
2個
塩(パプリカの重量に対して)
(12~14%)



作り方

準備

パプリカは縦4等分に切り、種とヘタをとり、グラム数を計って、その12~14%の塩を用意しておく。

1塩をパプリカにまぶし、ボウルやタッパーなどにいれ重しをつけて、

- 1、1週間冷蔵庫で寝かせる。写真は1週間つけたもの。
- 2、キッチンペーパーで水気をふいて、1晩天日で干す。
- 3、3皮が乾いたら、軽くフードプロセッサーにかける。
- 4、清潔な保存容器に隙間なく埋めるようにいれ、オリーブオイル(分量外)でしっかり表面を覆う。



れんこん入りまん丸ナゲット

Belle
life



材料4人分

鶏・ひき肉 350g
れんこん 100g
たまねぎ 50g
にんじん 40g
青じそ 5枚
塩 小さじ1/2
片栗粉 大さじ2
揚げ油 適量



作り方

下準備

れんこんの半分とたまねぎ・にんじんはフードプロセッサーにかけて、細かく刻んでおく。残りのれんこんは、粗みじん切る。青じそは細かく刻んでおく。

- 1、フードプロセッサーに鶏ひき肉と塩を入れてよく攪拌し、粘り気が出てきたら、細かく刻んだ野菜を加えてさらに攪拌する。
- 2、2ボウルに移して、粗く刻んだれんこんと青じそ、片栗粉を加えてよく練り混ぜる。
- 3、3まん丸に形作って、油で揚げる。



れんこんとえびのスティック春巻き



材料5人分

春巻きの皮 10枚
れんこん 中一節(約150g)
えび 10尾(むきえびにして150g)
玉ねぎ 1/4個(約50g)
A 卵白 1/2個分
A すりおろし生姜 小さじ1/2
A 片栗粉 大さじ1
A 日本酒 小さじ1
A 鶏がらスープ(顆粒) 小さじ1/2
A オイスターソース 小さじ1/2 A
ごま油 小さじ1/2
A 塩 少々
水溶性小麦粉 適量
サラダ油 適量



作り方

- 1、れんこんと玉ねぎは皮をむき、適当な大きさ(2~3cm角くらい)に切る。
えびは殻と尾、背ワタを取り除いておく。
- 2、1の食材とA卵白 1/2個分、すりおろし生姜 小さじ1/2、片栗粉 大さじ1、
日本酒 小さじ1、鶏がらスープ(顆粒) 小さじ1/2、オイスターソース
小さじ1/2、ごま油 小さじ1/2、塩 少々を、細かくなりすぎないように
フードプロセッサーにかける。
- 3、2の具をビニール袋に入れ、角を1箇所切って絞り袋のようにする。
春巻きの皮に絞り出し、包んで巻き終わりを水溶性小麦粉でとめる。
- 3、フライパンに1cmほどの深さになるまでサラダ油を注ぎ、
春巻きをきつね色になるまで揚げ焼きにする。油を切って皿に盛り付けたら出来上がり。



れんこんのタップナード詰めソテー



材料4人分

れんこん 1節
Aオリーブ 20粒
Aアンチョビ 4切れ
Aケッパー 少々
Aオリーブ油 大さじ2
片栗粉 適量



作り方

- 1、フードプロセッサーにAオリーブ 20粒、アンチョビ 4切れ、ケッパー 少々、オリーブ油 大さじ2の材料を入れてなめらかになるまで攪拌する。
- 2、れんこん全体に軽く片栗粉を付けてから、1のタップナードをれんこんの穴に詰める。
- 3、1 cmの厚さに輪切りし、表面に片栗粉をまぶしてからオリーブ油（分量外）をひいたフライパンでこんがりとし、色づくまでソテーする。



人参の美味しさ丸かじり♪キャロットゼリー

Belle
Life



材料4人分(デザートカップ4個分)

人参 1本(200g)
水 200cc
レモン汁 大さじ2
砂糖 大さじ3
蜂蜜 大さじ1
粉ゼラチン 5g



作り方

- 1、人参を擦り卸しする
(フードプロセッサーを利用しましたが手で擦ってもOKです)
- 2、小鍋に全ての材料を入れて沸騰直前で火を止めて、よく混ぜる
- 3、お好みのデザートカップに流して冷蔵庫で固めたら出来上がり



抹茶スイートポテトのツリータルト

Belle
Life



材料(ミニタルト約9個分)

タルト 9個(ミニサイズ)

A さつまいも 約150g

A 砂糖 15g

A 牛乳 50cc(目安)(又は豆乳)

A バター 10g

A バニラエッセンス 少々

A 抹茶 小さじ1

B トッピングシュガー、
アラザンなど 適宜



作り方

下準備

・さつまいもは皮をむき、1cm程度の輪切りにして水にさらしラップで包んでレンジ(根菜オート)で加熱して柔らかくしておく。

・バターは室温で柔らかくしておく。

- 1、Aさつまいも 約150g、砂糖 15g、牛乳 50cc(目安)、バター 10g、バニラエッセンス 少々、抹茶 小さじ1の全ての材料をフードプロセッサー(又はミキサー、ブレンダーなど)にかけて、なめらかにする。
- 2、固いようなら(分量外の)牛乳を少しずつ加えて調整してください。
- 3、タルトに絞り出します。(絞り口金は星形使用)
- 4、Bトッピングシュガー、アラザンなど 適宜でデコレーションして出来上がり。



柿とそばの実のポリッジ

Belle
Life

材料1人分

そばの実 50g

柿 1個

アーモンドミルクまたは水 1/2カップ

シナモンパウダー 小さじ1/4

アーモンド 大さじ1



作り方

- 1、そばの実は1時間以上浸水させて、よくすすいでおく。柿はへたと種を取り除く。それぞれ大さじ1ほど、トッピング用に取り分けておく。
- 2、そばの実、柿、アーモンドミルク、シナモンパウダーをミキサーに入れ、滑らかになるまで攪拌する。
- 3、ボウルにポリッジを注ぎ入れ、そばの実、柿、刻んだ生アーモンドをトッピングして、できあがり。



イチジクとメープルのライ麦トースト

Belle
life



材料2人分

- A いちじく 1個
- A プンパーニッケル（ライ麦パン） 1個
- A フレッシュミント 大さじ1
- A メープルシロップ 小さじ1
- B 生カシューナッツ 120g(1cup)
- B 太白ごま油 大さじ1
- B メープルシロップ 大さじ1
- B レモン汁 大さじ1



作り方

- 1、生カシューナッツは3時間ほど浸水し、よくすすぎ、水をきる。
- 2、ナッツクリームの材料すべてをフードプロセッサーに入れ、滑らかになるまで攪拌する。
- 3、ミキサーで攪拌する場合は分量外の水を加え、全体が混ざるよう調節する。
- 4、プンパーニッケルにナッツクリームを塗り、薄切りにしたイチジク、フレッシュミント、メープルシロップを散らしてできあがり。



抹茶とはちみつのアイスクャンディー

Belle
life



材料3人分

- A アボカド 1個
- A アーモンドミルク、または水 1/2カップ
- A はちみつ 大さじ2
- A 抹茶パウダー 小さじ1
- B ダークチョコレート 10g



作り方

- 1、アボカドは縦半分に切り分け、スプーンで果肉をくりぬく。
- 2、材料全てをミキサーにかけ、なめらかになるまで攪拌し、アイス型に注ぎ入れ、冷凍庫で4時間ほどかけて冷やし固める。
- 3、ダークチョコレートを湯煎にかけてとくす。
- 4、アイス成型を外し、チョコレートソースを表面にかけて、出来上がり。



紫いもでジャックオランタン

Belle
life

〜 YUKI mama



材料2人分

- A 紫いも(皮を剥いてスライス) 100g
- B 牛乳 20ml
- C バター(マーガリンでも) 大さじ1
- C 砂糖 大さじ1
- C クリームチーズ 大さじ1
- C 醤油 小さじ2



作り方

- 1、5ミリ位にスライスしたA紫いも(皮を剥いてスライス) 100gはサッと水に漬け洗いB牛乳 20mlを加えレンジでチンします。(600wで4分位)
- 2、1が熱いうちにCバター(マーガリンでも) 大さじ1、砂糖 大さじ1、クリームチーズ 大さじ1、醤油 小さじ2を加えマッシュします。
- 3、2をラップに包みかぼちゃの形に形成して、型抜きしたスライスチーズをトッピングすれば完成。



柿とシナモンのアイスクャンディー

Belle
life



材料6人分

柿 3個

はちみつ 大さじ3

白ごまペースト 大さじ2

シナモンパウダー 小さじ1/2

作り方

- 1、柿はへたと種を取り、ざく切りに。
- 2、すべての材料をミキサーにかけてスムージーを作る。
- 3、アイス型に注ぎ入れ、冷凍庫で4時間ほどかけて冷やし固める。
- 4、型から外す際は、型にお湯を当てると抜きやすいです。



さつまいもの豆乳ポタージュスープ

Belle
life



材料4人分

さつまいも 3個(300g)
たまねぎ 1/2個
水 2カップ
豆乳 2カップ
ブイヨン 4g
バター 大さじ2
塩 少々
こしょう 少々
生クリーム 大さじ4
パセリみじん切り 適宜



作り方

下準備

さつまいもと玉ねぎは皮を剥いて薄切りにする。

- 1、鍋にバターを入れて玉ねぎを透き通るまで炒め、さつまいもを加えてさらに炒める。
さつまいもに軽く火が通ったら、水を加えて中火で煮込み、煮たってきたらアクを取って、弱火にしてブイヨンを加えて、さつまいもが柔らかくなるまで10分程煮こむ。
- 2、1の火を止めて、粗熱が取れたらミキサーにかけてピューレ状にし、ザルで軽く濾す。
- 3、再び鍋に戻し入れて、豆乳を入れてひと煮たちさせ、生クリーム、塩、こしょうで味を加えて味を調える。
器に盛り、パセリを散らす。



ダークローチョコレート

Belle
life

材料10人分

ローカカオバター 120g
ローカカオパウダー 70g
ココナッツシュガー 70g
塩 ひとつまみ



作り方

- 1、ローカカオバターを刻み湯煎にかけて溶かす。ココナッツシュガーをフードプロセッサー、もしくはミキサーを使ってパウダー状に。
- 2、溶かしたローカカオバターに、ローカカオパウダーと塩を入れて、ゴムベラで混ぜ合わせる。ココナッツシュガーを加えてさらに良く混ぜ合わせる。
- 3、時々氷水に当てるなどして、42度から27度まで、少しずつゆっくり温度を下げて行く。その間、常にゴムベラでローチョコレートをかき混ぜ、全体が均一に混ざり合っていて、全体の温度が均一な状態を保つ。再び湯煎にかけ、ゴムベラで絶えずかきまぜながら、31度に温める。
- 4、水分が入らないように気をつけながら、注ぎ口のある計量カップ等にローチョコレートを移す。注ぎ口よりローチョコレートをチョコレート型に注ぎ入れ、30分～1時間ほど冷蔵庫で冷やし固める。



かぼちゃ豆腐のグラタンキッシュ

Belle
life



材料4人分

- A 木綿豆腐 400g
- A 本くず粉 20g
- A みそ 大さじ1か
- ぼちゃ 250~300g
- 玉ねぎ 小1個
- 塩 2~3つまみ
- 菜種油 少々



作り方

下準備

木綿豆腐は水切りをしておく。かぼちゃは厚さ8mm程度の食べやすい大きさに切る。
玉ねぎは薄切りにする。

- 1、Aをフードプロセッサーでなめらかになるまで混ぜる。
- 2、フライパンに油を熱して玉ねぎを炒める。しんなりしてきたらかぼちゃと塩を加えてさっと炒め合わせ、蓋をして7~8分加熱する。
- 3、2からトッピング用のかぼちゃを取り出し、1を加えて混ぜる。
- 4、耐熱容器に入れてかぼちゃをトッピングし、200度に予熱したオーブンで20分焼く。



彩り野菜の豆腐つくね

Belle
life



材料2人分

- 木綿豆腐 1/2丁 (150g)
- 鶏ムネ肉 1枚
- カレーピーマン 4個
- 枝豆 50g(鞘から出した重量)
- A 味噌 大さじ1
- A みりん 大さじ2
- A 生姜 1片



作り方

下準備

木綿豆腐は水切りをする

- 1、カレーピーマンは粗みじん、生姜はみじん切りにする
- 2、鶏ムネ肉は皮と脂を取ってぶつ切りにする
- 3、フードプロセッサーに鶏肉を入れて、挽肉になったら豆腐を入れて混ぜる
ボウルに出してカレーピーマン・枝豆とA味噌 大さじ1、みりん 大さじ2、
生姜 1片の材料を入れて混ぜる
- 4、お好みの形に丸める
- 5、フライパンに材料外のゴマ油を少量敷いて、焼いたら出来上がり。



大根卸しダクな揚げ煮浸し

Belle
life



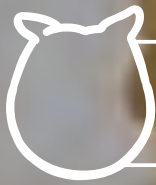
材料2人分

- ナス 2本
- オクラ 4本
- さつまいも 30g
- A 大根 360g
- A 麵つゆ(2倍タイプ) 100cc
- A 水 100cc



作り方

- 1、ナスは食べ易い大きさにカットして斜めに切り込みを入れる、オクラはガクの部分にクルッと包丁を入れて剥く、さつまいもは薄くスライスする
- 2、大根はザックリカットしてフードプロセッサーで卸す(手で卸してもOKです)
- 3、①の野菜を素揚げする
- 4、A大根 360g、麵つゆ(2倍タイプ) 100cc、水 100ccの材料を混ぜて素揚げした野菜を入れたら出来上がり。



手羽先とパプリカのカレー

Belle
life



材料2人分

手羽先 4本
パプリカ 1個
玉ねぎ 1個(目安:約200g)
にんにく 1/2片(又は小さめ1片)
A プレーンヨーグルト 100g
A カレー粉 大さじ1
B ウスターソース 大さじ1
B コンソメ(顆粒) 小さじ1/2
B ローリエ 1枚
ガラムマサラ 適量
塩コショウ 少々
オリーブオイル 小さじ1



作り方

- 1、手羽先はフォークで何箇所か穴を開けて塩コショウで軽く下味をつけ、【A】を混ぜ合わせた漬けダレに2~3時間漬込む。
- 2、パプリカはヘタと種を取り除いて縦8等分にし、真っ直ぐになるように成形する。玉ねぎとにんにくは、根元を切り落として皮をむく。玉ねぎは適当な大きさに切り、にんにくは芯を取り除いておく。
- 3、パプリカは魚焼きグリルに皮を上にして並べ、黒くなるまで強火で焼いて皮をむく。
- 4、パプリカと玉ねぎ、にんにくをフードプロセッサーにかけてペースト状にする。
- 5、深めのフライパンを中火で温めてオリーブオイルをひき、漬けダレを軽く取り除いた手羽先を皮目から焼き色がつくまで両面焼く。
- 6、5に漬けダレと4のペースト、【B】を加え、時々混ぜながら30分ほど煮込む。
- 7、最後にガラムマサラをお好みの量加え、塩コショウで味を調整する。ローリエを取り除いたら出来上がり。



栗きんとん

Belle
life



材料4人分

栗の身 450g

牛乳 100cc

砂糖 大さじ2



作り方

下準備

栗は40分位茹でて 半分に切り 身を取り出す

- 1、フードプロセッサーに栗を入れる
- 2、少しずつ牛乳を入れて攪拌する
- 3、鍋に2を入れて砂糖を加え 少し練る
- 4、3を2回裏ごして冷ます
- 5、ラップで25gずつ茶巾絞りにする
- 6、5を30分以上休ませてできあがり



バナナケーキ

Belle
life



材料10人分

- A バター 50g
- A きび砂糖 70g
- B 冷凍完熟バナナ 大2本
- C 卵 L1個
- C 牛乳 30cc
- D ペーキングパウダー 小さじ1.5
- D シナモンパウダー 小さじ1
- D 薄力粉 160g
- アーモンド 10粒
- E きび砂糖 50g
- E 水 80g



作り方

下準備

バターは、常温に戻します。

冷凍バナナは（ない場合は完熟バナナ）常温に戻します。

Cの粉類は、振ります。

卵も常温にします。

アーモンドは、包丁で刻みます。

鉄板にオーブンシートを敷きます。

オーブン予熱180度にします。

Eの材料でシロップを作ります。

- 1、1フードプロセッサーに、Aの材料を入れて白っぽくなるまでしっかりと混ぜます。
- 2、2解凍したバナナ（完熟バナナ）を①に加え滑らかにします。ここに、溶いた卵と牛乳を少しずつ加えて混ぜボールに移します。
- 3、3②のボールをボールに移し、Dの粉類を加えゴムベラでよく混ぜ合わせます。生地を天板に移しカードで平らにしてからアーモンドをふりかけます。オーブン180度で30分焼きます。途中20分で天板を前後返します。
- 4、4焼き上がりは、竹串をさして生地が付かなかったら焼き上がりです。網の上に乗せて熱いうちにシロップを刷毛で塗り冷まします。冷めたら好みのサイズに切ります。



アップルシナモンサンドイッチ

Belle
Life



材料4人分

- A りんご 1個
- A ココナッツオイル 小さじ1
- A シナモン 小さじ1/2
- B 生カシューナッツ 1.5カップ(180g)
- B 酢 大さじ2
- B 太白ごま油 大さじ2
- B ローハニー 大さじ1
- B 味噌 大さじ1
- C お好みのパン 4



作り方

- 1、りんごは芯を取り5mm辺の角切りにし、シナモンと一緒にココナッツオイルで透明になるまで炒める。
- 2、カシューナッツは3時間ほど浸水したのちに、よくすすぐ。ナッツクリームの材料をフードプロセッサーに入れ、クリーム状になるまで粉碎する。
- 3、お好みのパンに、ナッツクリームを塗り、アップルシナモンを乗せて、できあがり。



秋刀魚ハンバーグ



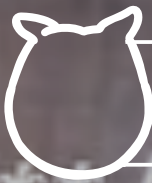
材料2人分

秋刀魚 2匹
大葉 6枚
長ネギ 10cm(目安: 15g)
A 生姜すりおろし 小さじ1/2
A 味噌 小さじ1/2
A 片栗粉 大さじ1/2
A 塩 少々
薄力粉 適量
サラダ油 適量



作り方

- 1、秋刀魚を三枚に下ろし、皮を剥いて適当な大きさに切る。
長ネギは約1cmの長さに切る。
- 2、秋刀魚と長ネギ、A生姜すりおろし 小さじ1/2、味噌 小さじ1/2、
片栗粉 大さじ1/2、塩 少々をフードプロセッサーに入れ、ミンチ状にする。
- 3、大葉は茎を切り落として裏面を上にして並べ、茶こしで薄力粉を薄く振る。
- 4、大葉に6等分にした2の具を乗せ、折りたたむようにして包んで形を整える。
- 5、フライパンを温めてサラダ油をひき、弱めの中火で4を両面焼き色が付く
まで焼いたら出来上がり。



栗ペースト

Belle
life

*** balance kitchen ***



材料8人分(作りやすい分量)

栗(ゆでたもの。正味) 300g

砂糖 75g(栗の量の1/4)

牛乳 75cc(栗の量の1/4)



作り方

準備

※栗の茹で方

お鍋に、洗った栗と、栗が浸るぐらいの水、塩を入れて中火で沸騰させる。沸騰したら弱火で40分~50分ぐらい煮る。そのままゆで汁に漬けたまま冷ます。

※圧力鍋の場合。

圧力鍋に栗・水・塩を入れて蓋をする。圧がかかったら弱火にし、約10分加圧する。急令して圧力を下げる。

- 1、ゆでた栗を半分にとって、スプーンで中身をくり抜く。
- 2、材料を全てフードプロセッサーに入れて、なめらかになるまで攪拌する。
(砂糖と牛乳の分量は、ゆで栗(正味)の1/4です。)
- 3、ラップをせず電子レンジ600wで6分(※茹で栗100gに対して約2分。)
加熱して水分を飛ばし、よく混ぜる。
- 4、冷蔵庫で5日ほど保存可能。(早めに食べきってください。)
長期保存は、使いやすい分量ずつラップでくるみ、冷凍庫へ。



デュカ風ミックスナッツスパイス



材料4人分

- 無塩ミックスナッツ 80g
- 白ごま 大さじ1
- A クミンパウダー 小さじ1/2
- A ガラムマサラ 小さじ1/4
- A コリアンダーパウダー 小さじ1/4
- A フェヌグreekパウダー 小さじ1/4



作り方

- 1、無塩ミックスナッツと白ごまをフードプロセッサーでミックスする。少し食感が残る程度。
- 2、①にAクミンパウダー 小さじ1/2、ガラムマサラ 小さじ1/4、コリアンダーパウダー 小さじ1/4、フェヌグreekパウダー 小さじ1/4を混ぜ合わせ、軽く攪拌してできあがり。



パルミジャーノ・レッジャーノ香るチーズ・スコーン

Belle
Life



材料5人分(10個分)

- A 薄力粉 150g
- A ベーキングパウダー 小さじ1
- A バター 30g
- B パルミジャーノ・レッジャーノ 50g
- B 塩 小さじ1/5
- C 卵 1個
- C 牛乳 大きじ1
- ～トッピング用～
- D パルミジャーノ・レッジャーノ 15g
- D 溶き卵 適量



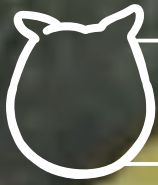
作り方

か下準備

パルミジャーノ・レッジャーノは一口大に割っておく。

- 1、Aの材料をフードプロセッサーに入れ、粗いパン粉位になるまでかける。Bも加え混ぜ、さらにCも加え混ぜひと固まりにする。
- 2、クッキングペーパーの上に取り出し、2cm位の厚さにし、3cmの丸型で抜き取る。
- 3、半分にパルミジャーノのをのせ、溶き卵を刷毛で塗り、190℃のオーブンで10～12分焼く。
- 4、～ポイント～

最後に残った生地は形を抜くのではなく、型の中に入れて押さえつけて下さい！
無駄なく全部使えます♪



鶏肉つくねのカレー棒



材料2人分

鶏ムネ肉 1枚
たまねぎ 1/2個
人参 40g
A 片栗粉 大さじ1
A カレー粉 小さじ2
A 鶏がらスープの素 小さじ1
A ニンニク チューブ2cm
A 塩 少々
えだまめ 適量



作り方

- 1、鶏ムネ肉は皮と脂を取り除きざく切り、玉ねぎと人参はざく切りにしてフードプロセッサーにかける
- 2、①をボウルに入れてA片栗粉 大さじ1、カレー粉 小さじ2、鶏がらスープの素 小さじ1、ニンニク チューブ2cm、塩 少々を全部入れて混ぜる
- 3、②を竹串に刺して枝豆をトッピングする
- 4、フライパンに材料外のサラダ油を敷いて焼いたら出来上がり



ベーコンとパプリカのサクサクホットビスケット



材料4人分(6 cmセルクル7個分)

- A 中力粉(エペ) 250g
- A ベーキングパウダー 大さじ1
- A 塩 3g
- B 太白ごま油 80g
- B 牛乳 120g
- 玉ねぎみじん切り 30g
- パプリカ赤みじん切り 1/6個
- キューブチーズ 2個
- ベーコンみじん切り 20g
- パセリみじん切り 大さじ1



作り方

下準備

- ・玉ねぎは 油無しで焦がさないようにしんなりするまで炒めます。
- ・オーブン予熱200度
- ・チーズは好みの大きさにカット。
- ・A中力粉(エペ) 250g、ベーキングパウダー 大さじ1、塩 3gは ふるっておきます。

- 1、フードプロセッサーにAとBを入れ
スイッチオン・オフを繰り返し カッテージチーズ状になるようにします。
- 2、取り出したら具材をスケッパーで
切るように混ぜ込みます。
- 3、あらかた混ざったら ひとまとめにします。
- 4、長方形に伸ばしたら 半分に折り
のばして 半分に折るを3回ほど繰り返し
2 cm厚になるようにします。
- 5、5セルクルなどで抜きます。
表面に牛乳(分量外)を刷毛で薄く塗り
14～17分こんがり焼けたら出来あがりです。



ブラックベリーと桃のタルト

Belle
life



材料4人分(タルト型14cm)

A デーツ 70g
A 生クルミ 50g
A 生アーモンド 50g
A 塩 ひとつまみ
洋梨 1個
桃 1/2個
ブラックベリー 適量



作り方

下準備

くるみとアーモンドは時間をかけて浸水させる。

くるみは最低2時間、アーモンドは1晩(10時間程度)水に浸けておく。

デーツは粗く刻んでおく。

- 1、Aを全てフードプロセッサーに入れてしっかりと攪拌する。
- 2、1の生地をタルト型に入れ、手で形を整えたら冷凍庫で1時間程度冷やし固める。
- 3、洋梨をフードプロセッサーで攪拌し、冷やし固めた2の生地に流し入れ、さらに冷凍庫で30分～1時間程度固める。
- 4、3に薄切りにした桃とブラックベリーをトッピングしたらできあがり。



濃厚ベイクドチーズケーキ

Belle
life



材料(18cmの丸型 1個分)

- A クッキー(ビスケット) 90g
- A バター 50g
- B クリームチーズ 200g
- B 砂糖 60g
- B 生クリーム 100cc
- B 卵 2個
- B レモン汁 大さじ1
- B パルミジャーノ・レッジャーノ 30g
- C パルミジャーノ・レッジャーノ 20g



作り方

下準備

パルミジャーノ・レッジャーノはすり下ろし、中身用に30g、表面用に20gに分けておく。

クリームチーズは室温に出して柔らかくしておく。

- 1、Aクッキー(ビスケット) 90g、バター 50gをフードプロセッサーに入れて攪拌し、良く混ぜたら型の底に敷き詰める。
- 2、ボウルにクリームチーズを入れ、泡だて器でなめらかにする。残りのBの材料を順に加え、その都度良く混ぜ合わせる。
- 3、1の上に2を流し入れ、170℃・30分位湯煎で焼く。表面が乾いてきたら、Cを表面全体に振りかけ、さらに10~15分表面に焼き色が付き、周りが少し縮んできたら焼き上がり。
- 4、粗熱をとり冷蔵庫で冷やす。



簡単レバーペースト

Belle
life



材料6人分

鶏レバー 300g
玉ねぎ 1/2個
大蒜 1片
赤ワイン 50cc
生クリーム 100cc
バター 10g
サラダ油 大さじ1
顆粒コンソメ 小さじ1/3
塩 胡椒 少々
イタリアンハーブミックス 少々



作り方

下準備

鶏レバーは血の部分を切り取りひとくち大くらいに切る

玉ねぎ 大蒜はみじん切りにする

- 1、フライパンにバターとサラダ油を熱して玉ねぎと大蒜を炒める
- 2、レバーを入れて炒め 赤ワインを入れ アルコールを蒸発させる
- 3、生クリームと顆粒コンソメを入れ沸騰寸前で火を消して塩胡椒する
- 4、フードプロセッサーに3とイタリアンハーブミックスを入れて攪拌する



根菜類たっぷりのサバ・そぼろ丼

Belle
life



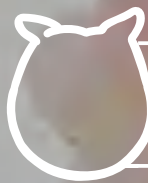
材料4人分(サバそぼろ: 作りやすい分量)

ご飯 2膳分
サバの水煮缶 1缶(190g)
ごぼう 100g
人参 50g
玉ねぎ 1/4個(50g)
エリンギ 100g
生姜 10g
卵 2個
A きび砂糖 小さじ1
A 塩 少々
B 醤油、酒、みりん 各大さじ1
B きび砂糖 小さじ2
B 味噌 小さじ1
白ごま 小さじ2
サラダ油 小さじ2
細ネギ、紅しょうが、焼きのり 適量



作り方

- 1、ごぼうは皮をこそげ2 cm位に切り、人参、玉ねぎ、エリンギ、生姜も同様に切り、フードプロセッサーで様子を見ながら好みの大きさに細かくする
- 2、細ネギは小口切りにする
- 3、卵とA)を混ぜ、フライパンにサラダ油(小1)を熱し炒り卵を作り取り出す
- 4、同じフライパンにサラダ油(小1)を熱し1)を入れ5分位炒めたら、サバの水煮缶を汁ごと入れ軽くほぐし、B)と白ごまを加え汁気がなくなるまでいりつける
- 5、器にご飯を盛り焼きのりを細かくしてのせ 3)、4)、紅しょうがをのせ、細ネギを散らす



パルミジャーノ・レッジャーノとお味噌のクッキー

Belle
Life



材料

米粉 120g
アーモンドプードル 40g
バター 70g
砂糖 40g
卵 1/2個
パルミジャーノ・レッジャーノ 30g
味噌 30g



作り方

下準備

パルミジャーノ・レッジャーノはおろしておく

- 1、全ての材料をフードプロセッサに入れて攪拌し
まとめる
- 2、直径2～3cmの棒状ににしてラップで包み
冷蔵庫で1時間以上寝かせる
- 3、オーブンを170度に余熱する
2を7mmくらいの厚さに切ってオーブンシートを敷いた
天板に並べる
- 4、170度のオーブンで12分くらい焼く



枝豆入りソーセージ

Belle
life



材料(2人分)

鶏ムネ肉 1枚(300g)
豚の挽肉 100g
枝豆 (鞘を剥いた重量) 50g
塩 小さじ1/2
ドライバジル 少々
ナツメグ 少々
ニンニク チューブ2cm
黒こしょう 少々



作り方

- 1、鶏ムネ肉は皮と脂を取り除いてからフードプロセッサーに入れて粗びきにする
- 2、ボウルに全ての材料を入れて混ぜる
- 3、ソーセージダネを棒状にする
- 4、ラップでキャンディ包みにして、レンジに3分かける(600wの場合)
- 5、フライパンでこんがり焼いたら出来上がり



ホットケーキミックス枝豆蒸しパン

Belle
life



材料4人分

枝豆(鞘から出したもの) 100g
ホットケーキミックス 100g
卵 1個
豆乳 大さじ2
サラダ油 大さじ1
はちみつ 大さじ2



作り方

- 1、枝豆はトッピング用に少し残してフードプロセッサーで細かくする
- 2、全ての材料をボウルに入れて混ぜる
- 3、カップ等に②の生地を流して、枝豆をトッピングして蒸し器で12分蒸したら出来上がり



枝豆のずんだもち



材料(6人分)

枝豆

2カップ(鞘から出したもの)

砂糖

大さじ3

塩

小さじ1/3

切り餅

6個



作り方

下準備

枝豆は冷凍を使う場合には解凍をして鞘から出しておく、生を使う場合には茹でて鞘から出しておく

- 1、1フードプロセッサーに枝豆を入れてまわし、粗みじん程度に細かくする
- 2、2すり鉢に①の枝豆と砂糖・塩を入れて混ぜながら少し潰す
- 3、3耐熱皿に切り餅とひたひたになるぐらいの材料外の水を入れて、レンジに3分かき、水をこぼしてから、さらに1分かける(600wの場合)
- 4、4レンジにかけた餅を②で潰したずんだあんで包んで出来上がり



なすとツナのリエット

Belle
life



材料

茄子 1個
ツナ缶 1個
玉ねぎ 1/4個
にんにく 1片
白ワイン 大さじ1
マスカルポーネ 大さじ3
水切りヨーグルト 大さじ3
オリーブオイル 大さじ1
塩 適量
胡椒 適量



作り方

下準備

茄子はピーラーで皮を剥いて5mm幅に切り塩水に10分浸けよく拭きとっておく

玉ねぎ にんにくはみじん切り

- 1、フライパンにオリーブオイルと玉ねぎ にんにくを炒め茄子も加えてしんなりしたらツナ缶も加える
白ワインを入れて沸騰したら蓋をして弱火で10分くらい蒸し煮にする
- 2、1をミキサーかフードプロセッサーで攪拌し ボールに移す
- 3、2が冷めたらマスカルポーネと水切りヨーグルトと混ぜ
塩胡椒で味を調える



筍のつくね



材料4人分(4~6人分)

鶏胸肉 250g
 茹で筍 200g
 新玉ねぎ 1個
 卵 1個
 片栗粉 大さじ1
 酒 小さじ2
 だしパック 1袋
 サラダ油 大さじ1
 A 砂糖 大さじ1
 A 出汁醤油 大さじ1
 A 酒 みりん 各大さじ2



作 り 方

下準備

鶏肉 筍 玉ねぎはざく切りにしておく

- 1、鶏肉 筍 玉ねぎ 卵 片栗粉 酒小さじ2 袋を破って粉末出汁をフードプロセッサーにかける
途中2回くらい混ぜる
- 2、1を好みの大きさに平たく丸めて
サラダ油を熱したフライパンで両面を焼き 取り出す
- 3、2のフライパンにAを入れ沸騰したらつくねを戻し
絡めてできあがり



しっとり柔らかかみーとろーフ

Belle
life



材料(直径25cm丸型)

合い挽きミンチ 400g
たまねぎ 1個
にんじん 3本
A 卵 1個
A 塩 小さじ1
A こしょう 少々
A 砂糖 小さじ1
A ナツメグ 少々
A セージ(ドライ) 少々
パプリカ(赤・黄) 各1個
B 赤ワイン 大さじ4
B ケチャップ 大さじ2
B バルサミコ酢(なければウスターソース) 小さじ1
小さじ2
B 塩 少々
B 砂糖 少々
B バター 小さじ1

作り方

- 1、玉ねぎ、にんじんは細かいみじん切りにする。フードプロセッサーがあると便利。
- 2、1にAを入れよく混ぜる。そこにミンチ肉を加え、よく捏ねる。
- 3、ケーキ型にオーブンシートをひき、タネを叩きつけるように入れる。(空気が入らないようにするため) 1cmほど入れたら適当な大きさに切ったパプリカを詰める。
- 4、そのうえにまたタネを敷き詰め、パプリカを挟んで層にする。
- 5、180度のオーブンで60分加熱。ホイルをかぶせ、そのまま常温で冷めるまで放置。出てきた肉汁はとっておく。
- 6、《ソース》お肉を焼いた時に出る肉汁とBを小鍋に入れ、ひと煮立ちさせたらOK!



木の芽ジェノベーゼとホタルイカの冷製カッペリーニ



材料2人分(2人分)

- A 木の芽 20g
- A 松の実 大さじ2
- A 茹でた実山椒 小さじ1
- A 出汁パック(粉だけ) 1袋
- A オリーブオイル 60cc
- カッペリーニ 150g
- ホタルイカ 20個
- 白だし 小さじ1



作り方

下準備

1. ホタルイカの口 目 背骨は取っておく
2. フードプロセッサーにAを入れて攪拌する
3. すり鉢に1を入れてなめらかにする
4. カッペリーニを表示の時間で茹でて冷水につけ水分をよく拭き取って2に入れて混ぜる白だしとホタルイカも入れてサッと混ぜる



チキンカツ

Belle
life



材料3人分(3人分)

A 鶏もも肉orむね肉 600g

A 卵 1個

A 塩 小さじ1

A 薄口しょうゆ 小さじ1

A みりん 小さじ1

A 酒 小さじ2

A マスタード 大さじ2

パン粉(目の細かいもの) 適量

ピンクペッパー(無くてもよい)

少々

乾燥バジル 少々



作り方

下準備

むね肉の場合は、そぎ切りにして1cmの厚さに切っておく。

1、パン粉、ピンクペッパー、バジルをまぜ合わせておく。

2、ビニール袋にAを入れて、よく揉んでおく。

3、1のパン粉をまぶし、オーブンで210度で25分焼く
(薄いむね肉の場合は20分)



ナチュラルピーナッツバター

Belle
Life



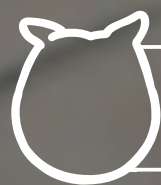
材料(250g)

炒り落花生
250g(剥いた状態)
天然塩
ふたつまみ

作り方

- 1、炒り落花生をフードプロセッサーに入れて攪拌します。
- 2、細かくなったら天然塩を加え、更に約5～6分攪拌したら完成。
- 3、滑らかになるまで攪拌してください。
- 4、自然な甘さがたまらなく美味しいピーナッツバターです。

料理用にしてもパンにぬっても美味しいのでお勧めです。



青パイヤのサラダ

Belle
life



材料4人分(4人分)

青パイヤ 150g
人参 15g
大根 50g
A いんげん 5本
A ナンプラー 大さじ1と1/2
A ライム果汁 大さじ1
A 砂糖 大さじ1
A 赤麹 小さじ1/2
B 桜えび 大さじ1
B ニンニク 1片
B 松の実 大さじ2



作り方

下準備

青パイヤ 大根 人参は皮を剥いて千切りにする

インゲンはサッと茹でて2~3cmに切る

- 1、B桜えび 大さじ1、ニンニク 1片、松の実 大さじ2をフードプロセッサーで攪拌する
- 2、Aいんげん 5本、ナンプラー 大さじ1と1/2、ライム果汁 大さじ1、砂糖 大さじ1、赤麹 小さじ1/2とB桜えび 大さじ1、ニンニク 1片、松の実 大さじ2を混ぜる
- 3、千切りした野菜、いんげんと2を混ぜ合わせる



マンゴーチーズケーキ

Belle
life



材料8人分(18cmの丸型1個分)

クリームチーズ 250g
砂糖 65g
生クリーム 200ml
レモン汁 小さじ1
マンゴー缶 1缶
ゼラチン 8g
リッツ 25枚
バター 50g



作り方

下準備

◎クリームチーズは常温に戻しておく。

◎ゼラチンは大きじ3の水でふやかしておく。

◎リッツを厚めの保存袋に入れて麺棒などで細かく砕き、レンジで40秒加熱して溶かしたバターを加えて揉み込む。

- 1、砕いたリッツを型に入れ、スプーンなどでギュッと押し付けて全体に広げて敷き詰め、冷蔵庫で冷やしておく。
- 2、マンゴー（果肉のみ）をフードプロセッサーで攪拌してピューレ状にする。
- 3、ボウルにクリームチーズ、砂糖、生クリーム、レモン汁、マンゴー缶の汁100ml、工程2でピューレにしたマンゴー150gを順に加えて、都度よく混ぜる。
- 4、ゼラチンをレンジで20秒加熱して溶かし、3に加えて素早く混ぜたら1の型に流し込んで冷蔵庫で1時間冷やし、1時間ほどして少し固まったら2で余ったピューレを上に乗せて広げて2時間ほど冷やす。



シュークリーム

Belle
Life



材料(8~10個)

(シュー生地) 牛乳 50cc
水 50cc
バター 50g
塩 1つまみ
薄力粉 60g
卵 2個
(カスタード生地)
卵黄 3個
バニラオイル 少々
グラニュー糖 90g
牛乳 350cc
薄力粉 20g



作り方

下準備

バターは4等分位にカット

卵は常温に戻し溶いておく

薄力粉はふるっておく

1、(シュー生地)

鍋に牛乳、水、バター、塩を入れて中火にかけバターを溶かし沸騰させる

2、火を止めて薄力粉を入れて再び中火にかけ1分かき混ぜる

3、溶いた卵を3回に分けて入れ、混ぜ生地を持ち上げた時に生地が逆三角に残る位の固さにする

4、フードプロセッサーをつかうと混ぜやすい

卵は3回に分けて入れ、その都度攪拌する

5、丸口金をつけた絞り袋に入れてオープンシートを敷いた天板に直径4cm位に絞り出しフォークなどに水をつけて絞り口を平らにならし、霧吹きをする

6、200℃に予熱したオープンにいれ、10分、170℃に下げて20~25分焼くしばらくオープンに入れてしっかり乾燥させる

7、(カスタード)

小鍋に牛乳、グラニュー糖、の半分、バニラオイルを入れて中火にかけ小さく沸騰させて火を止める

ボウルに卵黄、のこりのグラニュー糖を入れて混ぜ、薄力粉も入れる

ボウルに卵黄、残りのグラニュー糖を入れてレモン色になり砂糖のざらざら感が少なくなるまで混ぜ、薄力粉をふるいながら入れます

8、8に7の半量をいれてホイッパーで素早く混ぜます

9、再び鍋に残った牛乳のところに戻し、中火にかけます

(ここではやや弱めの中火が扱いやすい)

10、1度クリームがブツブツとなりますがそのまま混ぜ続け

クリームが緩み、再びぼってりしてくるとほこぼこ沸騰し

中央まで沸騰したら火を止める

11、空気を含ませないようにしっかりとラップで密封し

素早く冷やす

12、上から1/3にカットしたシュー生地にカスタードをつめ、お好みで粉糖を振って出来上がり



ハムのパテ

Belle
life



材料4人分(作りやすい分量)

ハム 100g

生クリーム 大さじ2

バター 40g



作り方

- 1、バターは室温に戻しておく。ハムは角切りにする。
- 2、材料をすべてフードプロセッサーに入れて、滑らかになるまでかける。
- 3、容器に入れて冷蔵庫で冷やし固める。バゲットなどに添えてどうぞ。
- 4、冷蔵庫で冷やさなければ(または室温に戻す)、そのままペーストとして。パンに塗ってサンドイッチなどにも。



ふわふわ豆腐とさかなバーグ

Belle
life



材料4人分(4人分)

イワシミンチ 300g
れんこん 1/2節
にんじん 1/2本
しいたけ 2個
小松菜 1/3束
絹豆腐 1丁
A 片栗粉 大さじ3
A 醤油麹 大さじ1
A みそ 大さじ1
A 砂糖 大さじ1/2
大根おろし 適量
だし醤油 適量((お好みで))



作り方

- 1、絹豆腐は耐熱皿にいれ、上に重しをして600Wのレンジで3分加熱し水分を抜く。
- 2、れんこん・にんじんは皮を剥く。れんこん・にんじん・しいたけ・小松菜はフードプロセッサーにかけやすいように4センチ幅くらいに切っておく。
- 3、にんじん、れんこんをフードプロセッサーにかける。細かくなったらしいたけ、小松菜を入れ、さらにかける。
- 4、3にイワシミンチ、豆腐をいれ、A片栗粉 大さじ3、醤油麹 大さじ1、みそ 大さじ1、砂糖 大さじ1/2もいれて混ぜる。
- 5、熱したフライパンに1cmほどサラダ油（分量外）をひき、大きなスプーンなどですくってフライパンにいれて焼き上げる。
- 6、6両面がこんがり焼けたら大根おろしをのせ、おこのみでだし醤油をかけて出来上がり。



梅とツナのパテ

Belle
Life



材料2人分(ココット2つ分)

梅干し 大きめ2個

カマンベール 45g

ノンオイルツナ 1缶

生クリーム 50cc

胡椒 少々



作り方

下準備

ノンオイルツナの汁をきっておく。

- 1、種を取った梅干し、ノンオイルツナ、カマンベール、生クリームをフードプロセッサーにかけてペースト状にし胡椒で味を整える。



マンゴーヨーグルトパフェ

Belle
life



材料2人分

- マンゴー(缶・シロップ漬け) 150 g
- A 砂糖 27 g
- A マンゴー缶のシロップ 50ml
- A 牛乳 50ml
- A レモン果汁 小さじ1
- ギリシャ風ヨーグルト(加糖) 160 g
- グラノーラ 30 g
- マンゴー(缶・シロップ漬け) 75 g
- スポンジケーキ(市販) 40 g
- ミント 2枚



作り方

- 1、マンゴー(缶・シロップ漬け)150 gをフードプロセッサーにかけてペースト状にする。
A砂糖 27 g、マンゴー缶のシロップ 50ml、牛乳 50ml、レモン果汁 小さじ1を加えて再びフードプロセッサーにかけて混ぜる。
- 2、バットに流し入れて、冷凍庫に入れる。
1時間ごとに取り出して混ぜ、冷凍庫で半日ほど冷やし固める。
- 3、マンゴー(缶・シロップ漬け)75 gとスポンジケーキ(市販)は角切りにする。
- 4、グラスにグラノーラ、角切りにしたマンゴー、スポンジケーキ、ギリシャ風ヨーグルト(加糖)を重ね入れ、2のマンゴーシャーベットを入れる。
再びグラノーラ、マンゴー、スポンジケーキ、ギリシャ風ヨーグルト(加糖)を入れて、マンゴーシャーベットをディッシャーですくってのせる。

Belle Life



twitter



www.bellelife.jp

Godone Inc.

Web:<https://www.bellelife.jp>

Email:bellelife@godone.co.jp

Address:102 2-11-24,Honcho, Kawasaki-ku, Kawasaki,
Kanagawa 210-0001, Japan

BelleLife

