本日のクッキングレシピ

簡単カレーパン

材料10個分		作り方
強力粉	280g	1 ホームベーカリーのピザ生地コースに
牛乳	80g	強力粉、牛乳、バター、砂糖、塩、イースト
水	80g	を入れてスイッチを入れる
バター	35g	（すぐに成型したいときには、パン生地コースをおすすめ）
砂糖	36g	2 ブザーが鳴ればケースから取り出し、カレー粉を混ぜる
塩	4g	3 生地を10等分に分ける
ドライイースト	4.8g	4 軽く丸めかたくしぼった布巾をかけて15分やすませる
溶き卵	30g	5 生地を三角形にのばし、ハム、チーズ、カレー粉
カレー粉	小さじ1	マスタードをのせ、包み込むようにくるくる巻く
		6 オーブンシートを敷いた角皿の上にならべ
※具材		2時発酵させる
薄切りハム	5枚	7 残った溶き卵を塗り、200℃に予熱したオーブンに
プロセスチーズ	10本	一段の時には下段に入れ180℃にして10分～15分焼く
粒マスタード	適量	（2段の時には途中で入れ替えしながら12分～18分）
カレー粉	少々	
溶き卵	約25g	

鯖缶サラダ

材料 2人分		作り方
鯖缶	1缶	1 鯖の水煮缶を開け鯖を取り出しかるくほぐす
玉ねぎ	1／4個	2 らっきょはうすくスライスする
ベビーリーフ	1袋	3 玉ねぎもスライスする
らっきょ	1個	4 ボウルにベビーリーフと1の鯖とオリーブオイルを入れ
オリーブオイル	適宜	軽く混ぜ器に盛り、玉ねぎのスライスとらっきょを
レモン汁	適宜	上からふりかけ、塩こしょうとレモン汁で味を調える
塩こしょう	少々	

金柑ジャム

		作り方
金柑	200～250g	1 金柑は洗って水気を切り、半分に切ってつまようじで
砂糖	100g	種を取り除く
レモン	1/2個	2 鍋に湯を沸かし1の金柑をさっとゆで、ザルにあげる
		3 圧力鍋に2の金柑と砂糖を入れ圧力強で6分かける
		ブザーがなって圧力が下がれば、ふたを開け
		レモン汁を入れ少し煮詰める