

ミモレット粉チーズと 魚介のカルパッチョ



ミモレット粉チーズ
Mimolette

How to
Cook
作り方

調理時間 10分
エネルギー
111kcal/1人

材料 / 4人分

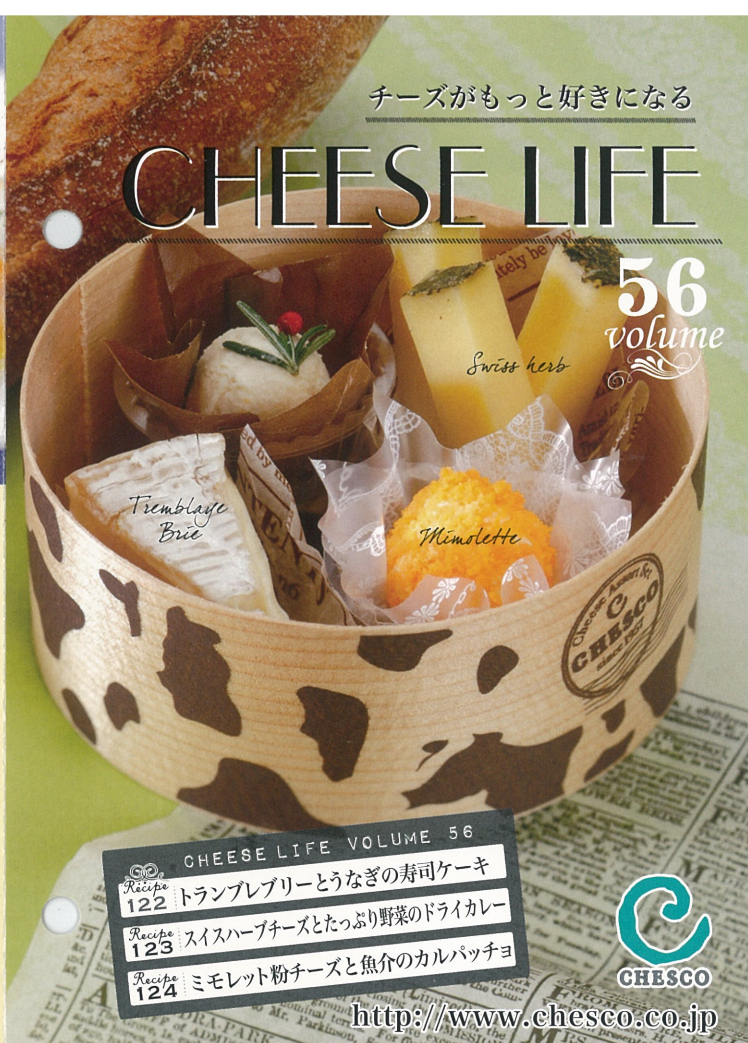
ミモレット粉チーズ	大さじ 2	塩・こしょう	適量
マグロ・ホタテ・タコ・イカ刺身用	合わせて 300g	デイル	適量
A: オリーブオイル	大さじ 1		
レモン汁	大さじ 1/2		

- ① ホタテは横に半分にし、他は薄くスライスする。
- ② お皿に①を並べて塩・こしょうをする。
- ③ Aを混ぜ合わせ、まんべんなくかける。ミモレット粉チーズをかけてデイルを添える。

チーズがもっと好きになる

CHEESE LIFE

56
volume



Recipe 122 トランブレプリーとうなぎの寿司ケーキ
Recipe 123 スイスハーブチーズとたつぷり野菜のドライカレー
Recipe 124 ミモレット粉チーズと魚介のカルパッチョ

トランブレブリーと うなぎの寿司ケーキ



トランブレブリー
Truffle Brie



作り方

調理時間 20分
エネルギー
582kcal/1人

材料 / 4人分 (15cm角1台)

トランブレブリー	100g	ごはん	3台分
うなぎ蒲焼	1/2枚		
さやいんげん	50g	A: 酢	75cc
大葉	10枚	砂糖	大さじ2
錦糸卵	卵1個分	塩	小さじ1/2
しば漬け	40g		

- ① うなぎは食べやすい大きさに切って電子レンジで軽く温める。
- ② 温かいごはんをAをまわし入れて酢飯を作り、みじん切りにしたしば漬けを加えて混ぜる。
- ③ 底が取れないケーキ型にラップを大きめに敷き、②の半分を平に詰め、塩茹でし斜め薄切りしたさやいんげんを散らして残りの酢飯を詰める。
- ④ 型から酢飯を取り出してお皿に移し、せん切りした大葉と錦糸卵を全体に散らし、①とカットしたトランブレブリーを散らす。

スイスハーブチーズと たっぷり野菜のドライカレー



スイスハーブチーズ
Swiss herb



作り方

調理時間 15分
エネルギー
613kcal/1人

材料 / 4人分

スイスハーブチーズ	80g	にんにく	1片
合挽き肉	200g	生姜	1片
玉ねぎ	1/2個	ローズマリー	2枝
ズッキーニ	1本	雑穀ごはん	3台分
ナス	1本	サラダ油 大さじ1 / カレー粉 大さじ2 /	
トマト	中1個	ケチャップ 大さじ2 / 顆粒コンソメ 小さじ1 /	
		塩・こしょう 適量	

- ① チーズは1cm角、ズッキーニ、ナス、トマトは1.5cm角に切り、ナスは水にさらしておく。
- ② フライパンにサラダ油をひき、ローズマリー、みじん切りにしたにんにくと生姜を入れて香りが出たら粗みじんにした玉ねぎを加えて油が回ったら合挽き肉を加えて炒め、軽く塩・こしょうする。
- ③ ズッキーニとナスを加えてしんなりしたらカレー粉を加えてさらに炒め、ケチャップとコンソメを加える。
- ④ ③にトマトとチーズを加えてさっと火を通して塩・こしょうで味を調え、雑穀ご飯にかける。

※すぐに食べない場合は③で止めておき、食べる直前にチーズとトマトを加える。