

クリームロイヤルと ごはんのフラン



クリームロイヤル
Creme Royale



How to
Cook
作り方

調理時間 20分
エネルギー
227kcal/1人

材料 / 4人分

クリームロイヤル	80g
ごはん	160g
A: 卵 2個	水 200cc
	牛乳 50cc
	顆粒コンソメ 小さじ 1/2
	塩・こしょう 適量

- ① クリームロイヤルは4等分に切る。ボウルにAを合わせて濾しておく。
- ② 耐熱カップにご飯を入れてAを注ぎ、クリームロイヤルをのせる。
- ③ 蒸気の上があった蒸し器に入れて約10分、蒸す。

チーズがもっと好きになる

CHEESE LIFE

57
volume



- CHEESE LIFE VOLUME 57
- Recipe 125 マンチェゴとえびの揚げ餃子
 - Recipe 126 クリーミスモークとじゃがいものサラダ
 - Recipe 127 クリームロイヤルとごはんのフラン

マンチェゴと えびの揚げ餃子



マンチェゴ
Manchego



How to
Cook

作り方

調理時間 20分
エネルギー
285kcal/1人

材料 / 4人分

マンチェゴ	80g	揚げ油	適量
えび	12尾	レモン	適量
塩・こしょう	適量		
餃子の皮	16枚		

- マンチェゴは5mm角に切る。えびは殻をむいて背わたを取り、粗くたたいて塩・こしょうで下味をつける。
- ①を餃子の皮で包む。
- 揚げ油を中温(170℃)に熱し、②をきつね色に揚げる。器に盛ってレモンを添える。

クリーミスマークと じゃがいものサラダ



クリーミスマーク
Creamy Smoked Cheese Tart



How to
Cook

作り方

調理時間 20分
エネルギー
281kcal/1人

材料 / 4人分

クリーミスマーク	90g	A: 粒マスタード	大さじ2
ささみ	4本	マヨネーズ	大さじ2
じゃがいも	2個	オリーブオイル	大さじ1
たまねぎ	1/4個		
塩・こしょう	適量	クレソン・バゲット	各適量
酒	適量		

- ささみは塩・こしょうで下味をつけて酒をふりかけ、レンジで加熱する。じゃがいもは皮付きのままラップで包み、レンジで加熱して皮をむく。
- ①とクリーミスマークを1cm角に切る。たまねぎはみじん切りして水にさらし、辛みを抜く。
- ボウルに②を入れてAを加え、さっくりと混ぜ合わせて塩・こしょうで味を調える。器に盛り、クレソンとバゲットを添える。