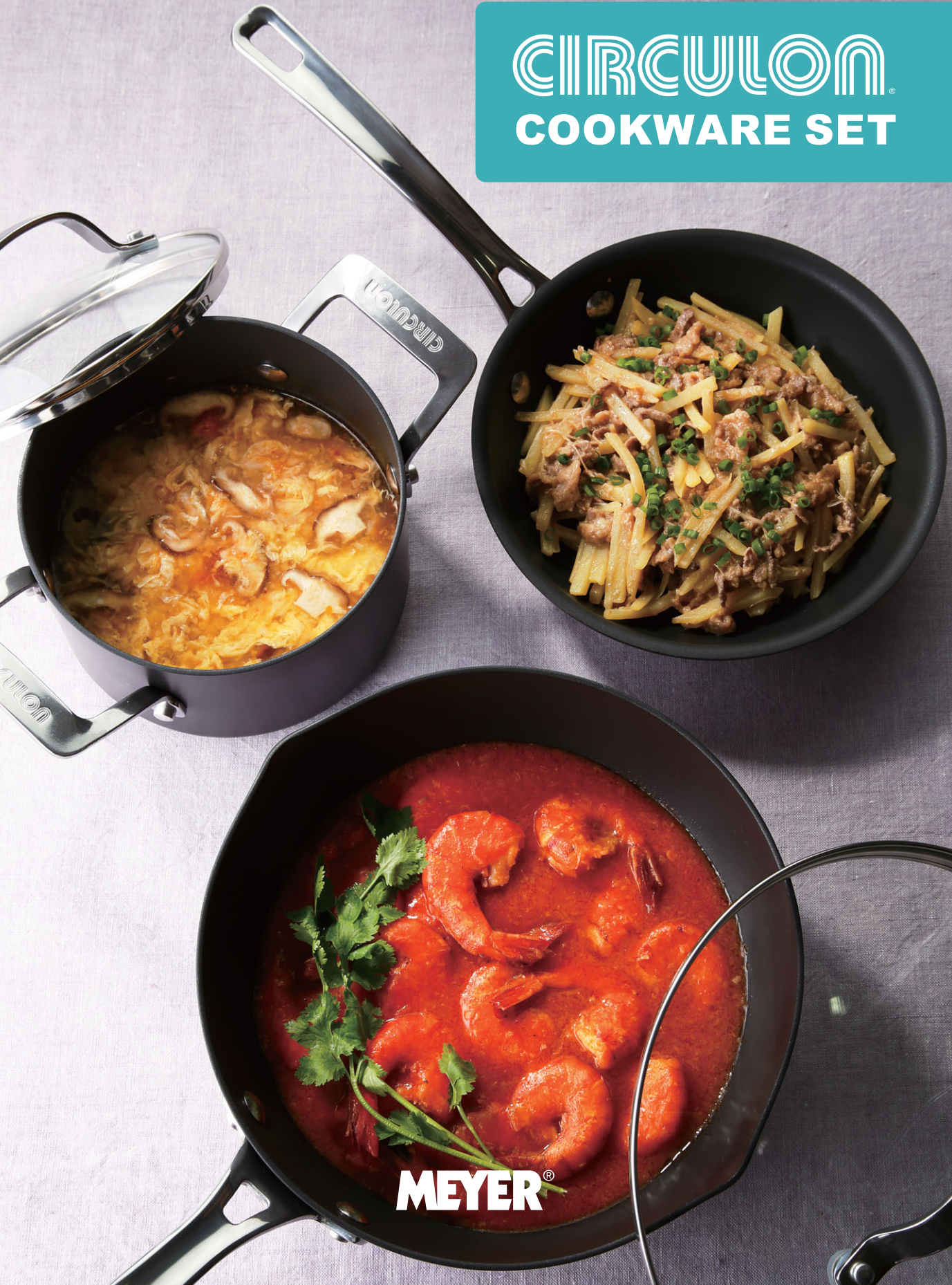


CIRCULON
COOKWARE SET



MEYER[®]


INTRODUCTION


CIRCULON COOKWARE SET




この度は弊社製品をお買い求めいただきありがとうございます。

クックウェアセットは内面にマイヤー社特別技術である渦巻き状の凹凸加工”TOTAL®“を施し、最高級のオートグラフ2を採用する事によりふっ素樹脂の表面積を広げ、均等な熱伝導とこびりつきにくい事が特徴です。電磁調理器(IH)含む全ての熱源に対応しています。焼く、ゆでる、煮る、炊くなどあらゆるお料理をお楽しみいただけます。

 **フライパン**
20cm
こびりつきにくく、
お手入れ簡単だから
忙しい朝ごはんや
お弁当作りに。

 **ディープ
パン**
24cm
フライパンとしても
お鍋としても使用可。
炒め物から煮物、
揚げ物までマルチユースに。

 **両手鍋**
16cm
スープやあともう1品という時に
大活躍。260°Cのオープンでも
使用可能だからケーキやグラタンにも。
※ガラス蓋はオープン使用不可



川上 文代 (かわかみ・ふみよ)

デリス・ド・キュイエール 川上文代料理教室主宰。料理研究家。

1965年千葉県生まれ。大阪阿倍野辻調理師専門学校を卒業後、同校職員として12年間勤務。

この間、フランス三ツ星レストラン“ジョルジュ・ブラン”での研修をはじめ、

辻調理師専門学校、フランス・リヨン校、エコール辻東京にてプロ料理人の育成に勤める。

現在は、料理教室主宰の他、食育インストラクター、フードアナリスト、

千葉県館山クッキング大使として各地での講演、雑誌、テレビなどで活躍中。

持ち前の明るさと気さくな性格、たしかな技術に裏打ちされた

“本物の技”は、知る人ぞ知る存在となっている。

主な著書:『たれとソースの早引き便利帳』(青春出版社)、『イチバン親切な料理の教科書』(新星出版)、

『パスタソースレシピ』(主婦と生活社)など多数。

デリス・ド・キュイエール 川上文代料理教室 <http://www.delice-dc.com>

CONTENTS

INTRODUCTION	… 01
CONTENTS	… 02
① スパニッシュオムレット	… 03
② ブロッコリーのポタージュ	… 03
③ チーズとアスパラガスのパスタ(ペンネ)…	05
④ イカのトマト煮込み	… 05
⑤ 豚肉と野菜のポトフ	… 07
⑥ 焼きリゾット	… 07
⑦ クレープシュゼット	… 07
⑧ チキンソテーのケッカソース添え	… 09
⑨ きのこのマリネ	… 09
⑩ バナナフランベ	… 09
⑪ 鍋で作るビビンバ	… 11
⑫ チヂミ	… 11
⑬ 海老のチリソース	… 13
⑭ じゃがいもと牛肉のシャキシャキ炒め…	13
⑮ 中華風かき玉スープ	… 13
⑯ 牛肉と里芋の煮物	… 15
⑰ 焼き豆腐の野菜あん	… 15
⑱ いかめし	… 17
⑲ さわらの幽庵焼き	… 17
⑳ ふろふき大根	… 17



1

スパニッシュオムレツ



【材料】フライパン1枚分

卵 … 5個
 玉ねぎ … 40g
 いんげん … 40g
 赤パプリカ … 40g
 ピザ用チーズ … 40g
 塩 … 小さじ1/2
 胡椒 … 少々
 オリーブ油 … 小さじ2 (小さじ1、小さじ1)

【作り方】

- 1 野菜は1cm角に切る。卵に塩、胡椒をして溶く。
- 2 フライパンにオリーブ油小さじ1を熱し、野菜がしんなりするまで炒める。
- 3 1の卵と2の野菜を混ぜる。
- 4 フライパンにオリーブ油小さじ1を熱し、3を流し、耐熱ゴムべらで混ぜながら半熟に火を通す。アルミホイルをかぶせ、弱火で2~3分火を通し、平らな皿にあげ、返して鍋に戻す。
- 5 約1分焼いて、器に盛る。お好みでケチャップやトマトソースを添える。

2

ブロッコリーのポタージュ



【材料】2人分

ブロッコリー … 100g
 玉ねぎ … 50g
 ねぎ … 30g
 ジャガイモ … 80g
 チキンブイヨン … 1個
 A 水 … 2カップ
 生クリーム … 50ml
 塩 … 小さじ1/3
 胡椒 … 少々
 バター … 10g
 ブロッコリーの塩ゆで … 適量

【作り方】

- 1 ブロッコリーは粗切り、玉ねぎ、ねぎ、じゃがいもは3mm幅の薄切りにする。
- 2 鍋にバターを熱し、玉ねぎ、ねぎ、じゃがいもをよく炒める。
- 3 Aを注ぎ、塩、胡椒を加えて弱火で8分煮る。
- 4 ブロッコリーを加えて約2分火を通し、生クリームを加えてブレンダーもしくはミキサーにかける。
- 5 器に盛り、ブロッコリーの塩ゆでを飾る。