



# かんたんレシピで気軽に作ろう!

「～春先の子供向けメニュー（お花畑）～」

2001年3月放映分レシピ

## 🍲 ライスサラダ

材料(4人分)

米・・・280g  
 バター・・・14g  
 サラダ油・・・14g  
 チキンスープの素・・・4g  
 水・・・400cc  
 ブーケガルニ・・・1束  
 ワインビネガー・・・48cc  
 砂糖・・・16g  
 リーフレタス・・・16枚  
 パセリ・・・少々  
 きゅうり・・・2本  
 セロリ・・・1/2本  
 赤ピーマン・・・1/3コ  
 チーズ・・・100g  
 ロースハム(薄切)・・・80g  
 [調味液]  
 ワインビネガー・・・8cc  
 サラダ油・・・少々  
 塩・・・少々  
 こしょう・・・少々

作り方

鍋に、バターとサラダ油を熱し、米を炒める。  
 まずお米を炒めます。お米は1時間前に洗いザルに上げておいて下さい。  
 お米が透き通ってきたらチキンスープを注いでください。  
 次にブーケガルニを入れて下さい。  
 にチキンスープ(水溶きしたモノ)とブーケガルニを入れる。  
 ワインビネガーと砂糖を混ぜたものをふりかけ冷ましておく。  
 具をつくる。皮をむいて乱切りにしたきゅうりに塩をふりかけしぼり、  
 セロリは筋をとり小さく乱切りにします。きゅうりはその場で作業し小皿に。  
 セロリは乱切りにしたものを小皿に盛っておく。次に小さくきったパプリカを  
 さっと湯通ししましょう。  
 のごはんに、チーズと を加え混ぜ合わす。  
 野菜は水気を切ってくださいね。リーフレタスを敷いた器に盛って、ロースハムを  
 飾り、上からパセリを散らす。

## 🍲 若草ゼリー

材料(4人分)

[ゼリー]  
 粉ゼラチン・・・10g  
 水・・・50cc  
 砂糖・・・40g  
 水・・・220cc  
 白ワイン・・・100cc  
 レモン汁・・・小2  
 いちご・・・1パック  
 加糖練乳・・・少々

作り方

水が入ったボウルに粉ゼラチンを入れる。  
 鍋に牛乳と砂糖を入れ、火にかける  
 にしとらせたゼラチンを入れ、混ぜながら溶かし、抹茶を入れて更に混ぜる。  
 裏ごしする。  
 プリンカップの内側を水でぬらしてから、ナタデココを4個づつ入れて、冷蔵庫で  
 冷やし固める。  
 湯をはったボールに型をひたす。  
 水で濡らした皿にゼリーを出す

## 🍲 カボチャとジャガモのお花畑

材料(4人分)

アーモンド・・・250g  
 砂糖・・・100g  
 バター・・・10g  
 製菓用のビタースイート  
 チョコレート・・・200g  
 ココアパウダー・・・60g  
 水・・・35cc  
 バット用のサラダ油・・・少々

作り方

カボチャ、ジャガイモは、ひと口大に切っておく。  
 耐熱ボールに、カボチャ・砂糖・牛乳・塩を入れる。  
 電子レンジで加熱。  
 フォークなどで粗くつぶします。  
 ラップにとり口をねじって茶巾絞りにする。  
 リーフレタスを敷いたお皿に盛りつけ、プチトマトも添える。