



# 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)	作 り 方
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	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)	作 り 方
[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	水が入ったボー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)	作 り 方
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	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。

