



# かんたんレシピで気軽に作ろう!

「 ~ 春のおもてなし料理 ~ 」

2001年5月放映分レシピ



## コンソメスープ

材 料(4人分)

牛赤身ひき肉・・・200g  
 にんじん・・・1/3本  
 ねぎ2本  
 卵白・・・1個分  
 塩・・・少々  
 こしょう・・・少々  
 パセリのみじん切り・・・少々  
 ブーケガル二用  
 セロリ・・・10cm  
 パセリ軸・・・1~2本  
 ローレル・・・1本  
 たこ糸  
 鶏がら・・・1羽分  
 水・・・10カップ  
 クルトン  
 食パン(サンドイッチ)・・・2枚  
 粉チーズ・・・大さじ2杯  
 卵

作り方

とりがらスープを煮込む。3時間程煮込む。  
 深鍋に、牛ひき肉・にんじん・ねぎ・卵白を入れて混ぜる。  
 とりがらスープをもう少し煮込んでいる内に牛ひき肉とお野菜を混ぜ合わせる。  
 にとりがらスープを加え強火で沸騰するまで混ぜ、沸騰したら弱火にして  
 静かに1時間煮る。  
 ~ 1時間後 ~  
 ガーゼ(布巾)2枚で静かにスープをこす。  
 再び、鍋にスープを入れ、塩・こしょうをする。  
 ティカップに注ぎ6等分し、クルトンを飾る。



## シーチキンサラダ

材 料(4人分)

ツナホワイトフレーク缶  
 ...1/2缶  
 レモン汁・・・大さじ2  
 きゅうり・・・1本  
 セロリ・・・1/2本  
 玉ねぎ・・・1/2個  
 ハム・・・4枚  
 レタス・・・3枚  
 パセリのみじん切り・・・大2  
 飾りパセリ・・・1~2束  
 マヨネーズ・・・大さじ5~6  
 塩・・・少々  
 こしょう・・・少々  
 固形スープの素・・・1個  
 水・・・2 Cup  
 粉ゼラチン・・・大さじ2  
 水・・・大さじ5  
 サラダ菜・・・1株  
 トマト・・・中1個

作り方

シーチキンはよく絞り、レモン汁をかける。  
 輪切りにしたきゅうりを塩水につける。  
 セロリは薄切りし、みじん切り玉ねぎを水にさらす。  
 ・ ・ ・ と、細かく刻んだハム、干切りレタス、みじん切りパセリをボールに  
 入れる。  
 鍋に、固形スープと2カップの水を入れ、固形スープが溶けたら、火を止め  
 ゼラチンを加える。  
 のボールをマヨネーズ・塩・こしょうで味を調べ、 を加えて混ぜ、  
 エンゼル型に流し入れ冷やす。  
 サラダを敷いたお皿に型から出す。(お湯にさっと漬ける)  
 トマトをバラ切りにする。  
 パセリを飾る。



## 白身魚のフロレンス風

材 料(4人分)

白身魚・・・6切れ  
 白ワイン・・・少々  
 塩・・・少々  
 こしょう・・・少々  
 小麦粉・・・少々  
 バター・・・大さじ1  
 白ワイン・・・少々  
 魚のブイヨン・・・1カップ  
 ほうれんそう・・・1束  
 バター・・・大さじ1  
 玉ねぎ・・・1/4個  
 白ワイン・・・大さじ1  
 牛乳・・・1カップ  
 生クリーム・・・1/2カップ  
 ブールマニエ:  
 小麦粉・・・大さじ5  
 バター・・・大さじ3  
 粉チーズ・・・大さじ6  
 スナックえんどう・・・適量  
 バター・・・適量

作り方

切り身に白ワインをふり、塩こしょうをする。  
 ほうれん草は色好く茹でておき、パーミックスにかける。  
 玉ねぎはみじん切りにし白ワインに浸す。  
 ブールマニエを作る。小さいフライパンにバター・小麦粉を入れる。  
 別のフライパンにバターを入れて、魚を入れ、白ワインを加えて蒸し煮にし、  
 魚を取り出す。  
 の残った汁に の玉ねぎを入れて火にかけ、牛乳を加え、生クリームを  
 加えてソースを作る。  
 天板にクッキングシートを敷き、 の魚を並べ、上にほうれん草を置き、  
 その上から のソースをかぶせるようかけ、粉チーズをふり、オープンで焼く。  
 250 で10分焼きましょう。  
 スナックえんどうをバター炒めにする。  
 オープンから出し盛りつけて完成!