



かんたんレシピで気軽に作ろう!

「～お弁当を持ってでかけよう!～」

2001年10月放映分レシピ

ホワイトソースサンド

材 料(4人分)

a
牛ミンチ・・・80g
玉ねぎ・・・100g
油・・・少々
塩・こしょう・・・少々
b
小麦粉・・・30g
バター・・・30g
牛乳・・・200cc
塩・こしょう・・・少々
サンドイッチ用パン・・・6枚
飾り用りんご・・・適量
ブロッコリー・・・適量

作 り 方

マンゴーの皮をむき、実をとる。縦方向に3枚下ろしにする様に中の実をとる。
1個分をミキサーにかけ、残りを1cm角の大きさに切る。
グラニュー糖とゼラチンを粉のまま混ぜる。
沸騰した湯をボールに移し、その中に混ぜた粉・E乳・ミルク・ミキサーにかけたマンゴー・生クリーム順にかき混ぜながら入れる。
ボールを氷の上に移し、冷やしながさらさらに混ぜる。マンゴーの実が沈まないように十分とろみがついてから切った身を入れる。
カップに流し入れ冷蔵庫に入れる。
1時間ほどで固まる。
お皿にエバミルクを敷き、スプーンでマンゴープリンをすくい盛り付け、ミントを飾れば出来上がり。

ジャーマンポテトサンド

材 料(4人分)

じゃがいも・・・250g
玉ねぎ・・・100g
ベーコン・・・50g
油・・・10g
こしょう・・・少々
パセリ・・・適量
サンドイッチ用パン・・・6枚
飾り用りんご・・・適量
ブロッコリー・・・適量

作 り 方

ジャガイモは皮を向き、5mmくらいにスライスし、塩茹でする。
玉ねぎ・ベーコンを千切りにして油で炒め、(あつあつ)を加え更に炒めこしょうをする。
サンドウィッチ用パンにはさんで出来上がり。

カレーそばサンドパン

材 料(4人分)

a 牛ミンチ・・・200g
豚ミンチ・・・150g
玉ねぎ・・・350g
バター・・・30g
b ｷﾝｺﾝｼﾞﾒ・・・4g
ケチャップ・・・70g
ウスターソース・・・30g
カレー粉・・・3g
c 干しぶどう・・・30g
パン粉・・・20g
イングリッシュパン・・・2個
黒砂糖パン・・・2個
ハンスパン・・・2個

作 り 方

鍋にバターをひき、牛・豚ミンチ、玉ねぎを入れ炒め、bで味付けをする。
cをいれ、冷ましてからパンにはさんで出来上がり。



ミネストローネ

材 料(4人分)

金時豆・・・50g
マカロニ・・・20g
スライスベーコン・・・20g
玉ねぎ・・・80g
キャベツ・・・80g
にんじん・・・20g
じゃがいも・・・80g
トマト・・・1個
セロリ・・・1本
オリーブオイル・・・大さじ2
みじん切りんにく・・・小さじ1
トマトジュース・・・小1缶
コンソメ・・・少々
ローレル・・・少々
オレガノ・・・少々
塩・・・少々
こしょう・・・少々
バジル・・・少々
水・・・50cc

作 り 方

豆は前日よりたっぷりの水につけておく。
金時の水を替えて鍋に入れ(水300cc)、ローレルを加え、40分～50分やわらかくなるまで茹で、塩少々を入れて火を止め、ローレルは除く。
スライスベーコン・玉ねぎ・キャベツ・にんじん・じゃがいも・トマト・セロリは1cm角のサイコロ状に切る。パジルは1cm幅に切る。
深めの鍋にオリーブオイルを入れ、弱火でんにくを炒め、中火にして、玉ねぎ・ベーコンも炒める。
半透明になったら、にんじんを加えて強火で炒め、セロリの茎とじゃがいもの順に加え焦がさないように炒める。じゃがいもの表面が透き通ってきたら、キャベツ・トマト・トマトジュースを加え更に水50cc、塩少々を加えて煮込む。
を煮込んでいる間にパスタを茹で、ザルに取る。
パスタが大きい場合は、金時豆の大きさに切る。
金時豆を茹で汁ごと加え、パスタ・パジルを加えて柔らかく馴染むまで煮込む。
塩・こしょうで味を調べて仕上げる。