



かんたんレシピで気軽に作ろう!

「～寒い冬を暖かく!～」

2002年1月放映分レシピ

豚肉巻きおこわ

材 料(4人分)

もち米・・・2/3カップ
 豚肉・・・400g
 ゆでたけのこ・・・40g
 にんじん・・・60g
 グリーンピース・・・20g
 干しいたけ・・・6g
 れんこん・・・60g
 油・・・大さじ2
 水・・・1/2カップ
 薄口醤油・・・大さじ2
 酒・・・大さじ2

作 り 方

もち米は洗って50～60 くらいのお湯に10分くらい漬け、ざるにあけて水を切っておく。
 干しいたけは戻す。グリーンピースは塩茹でする。干しいたけ・たけのこ・にんじん・れんこんはみじん切りにしてゆでる。
 鍋に油を熱し、 を入れて炒める。更に を加えてさっと炒める。
 水と薄口醤油・酒を加えて一煮立ちさせ固さをみてから、グリーンピースを入れすぐにざるにあけ、汁を切っておく。
 豚薄切り肉をラップの上に15～16cm幅に広げ、薄塩をして、この上に を等分にのせて小口から巻き、両端を閉じる。 の一部をのけておいて、ラップで包む。
 蒸気の上上がった蒸し器に入れて15分蒸す。
 ラップに除けておいた具が蒸しあがっていれば出来上がり。一口大に切り分けてらっぶをとって盛り付ける。

キャベツとえのき茸のピリ辛味

材 料(4人分)

きゃべつ・・・200g
 えのき茸・・・100g
 薄口醤油・・・大さじ1
 ごま油・・・小さじ1
 塩・・・小さじ1/2
 豆板醤・・・少々

作 り 方

きゃべつは1cm幅に刻み、えのき茸は2cmの長さに切る。
 熱湯に塩を入れキャベツを茹でる。フツフツしてきたらえのき茸を入れ、再びグラグラしてきたらザルにとってひろげ、自然に水気を切る。
 合わせ調味料で合える。

揚げ餅のみぞれ椀

材 料(4人分)

丸餅・・・4個
 だし汁・・・3カップ
 薄口醤油・・・適量
 塩・・・適量
 酒・・・適量
 大根・・・200g
 ゆず・・・適量

作 り 方

大根おろしを作り、水気を切る。
 濃いすまし汁を作る。
 丸餅は油で揚げ、湯どうしする。
 椀に の餅をいれ、 のすまし汁に の大根おろしを入れたものをはり、ゆずをもる。

うさぎ大福

材 料(4人分)

柿・・・・・・・・・・1個
 りんご・・・・・・・・1/2個
 パイン(缶)・・・2枚
 カッターチーズ・・・100g
 ヨーグルト・・・大さじ3
 レモン汁・・・・・・大さじ1
 砂糖・・・・・・・・・・小さじ2
 塩・・・・・・・・・・・・少々
 サラダ菜・・・・・・・・8枚
 ブチトマト・・・・・・適量
 ひいらぎ・・・・・・・・適量

作 り 方

Aの材料を混ぜ、こして鍋に入れる。弱火にかけ、木べらでかき混ぜて、固めのカスタードクリームを作り火を止めて、バニラエッセンスを混ぜて冷ます。バナナは、皮をむいて一口大の輪切りにし、レモン汁をふっておく。
 Bの材料を混ぜ、こして鍋に入れる。木べらでかき混ぜながら熱し、よくこねてミルク餅を作る。
 バットに片栗粉を敷き、 を移して丸め、熱いうちに と を包んで形を整える。
 焼きこてで、耳をつくり、イチゴジャムで目をつける。