



かんたんレシピで気軽に作ろう!

「～冬野菜を美味しく!～」

2002年2月放映分レシピ



キャベツとウィンナーソーセージの煮込み

材料(4人分)

キャベツ・・・600g
ウィンナーソーセージ
・・・120g
バター・・・20g
塩・・・小さじ1/4
こしょう・・・少々
白ワイン・・・大2
好みでマスタード

作り方

キャベツは2～3cm角に切る。
ウィンナーソーセージは皮に軽く切り目を入れる。
大鍋にキャベツを入れ、その上にウィンナーソーセージを入れ、さらに5mm角に切ったバターを置き、塩・こしょう・白ワインをふる。
蓋をして、強火で沸いてきたら、軽く混ぜて、弱火で15分以上(お好みで)キャベツが柔らかくなるまで煮込む。
器に盛り付けて出来上がり。



ほうれん草のココット

材料(4人分)

ほうれん草・・・400g
スウィートコーン・・・大4
卵・・・4個
マヨネーズ・・・大4

作り方

ほうれん草を茹でて3cm長さに切り、コーン・マヨネーズを入れて混ぜ、塩・こしょうをします。
ココット皿にサラダ油かバターを塗り、をに入れ、中を少しほぐして卵を割りいれます。
オーブンをあらかじめ230度にセットし、8分焼きます。



栗っ子

材料(4人分)

栗の甘露煮・・・250g
牛乳・・・1と1/2cup
無塩バター・・・25g
ラム酒・・・小さじ2
バニラビーンズ・・・2～3cm
セミスイートチョコレート
・・・200g
ケシの実・・・少々
だいこん・・・1本

作り方

栗はシロップを切り、かぶるくらいの牛乳を加えて弱火で約15分煮、火を止めて10分蒸らします。
バニラビーンズはさやから出し、ラム酒で溶いておきます。
の牛乳を切り、栗が熱いうちにマッシャーなどできるだけ細かくつぶし、分量のバターとを加えて練りこみます。
あら熱をとり、16等分して栗の形にまとめ、1時間くらい冷蔵庫で冷やします。
チョコレートを刻んで湯せんで溶かし、あら熱が取れたらを楊子でもってくぐらせ下のほうにケシの実をまぶし、冷やし固めます



白菜のミルク煮

材料(4人分)

白菜・・・800g
牛乳・・・400cc
チキンコンソメ・・・14g
ハム・・・30g
パセリ・・・少々
塩・・・1/4
こしょう・・・少々

作り方

白菜はざく切り、ハム1cmとパセリはみじん切り、コンソメは刻んでおく。
鍋で白菜を軽く炒め、牛乳とコンソメを加えて煮る。
沸いてきたら、ハムを散らし、塩・こしょうで味を調え、白菜が柔らかくなるまで煮る。
食べる直前にパセリをふる。