



かんたんレシピで気軽に作ろう!

「～新しい食材を使って!～」

2002年3月放映分レシピ



エリンギの唐揚げ

材料(4人分)

エリンギ・・・200g
 醤油・・・小1・1/2
 白すりごま・・・小1
 豆板醤・・・小1/10
 みりん・・・小1/2
 ごま油・・・小1/2
 卵黄・・・1個
 小麦粉・・・大3
 水・・・大1

作り方

エリンギは洗って水気を切り、厚さ5mm位で縦にスライスする。
 小さいものは2・3等分にする。
 下味の調味料Aを合わせてよく混ぜ、をしばらく漬け込む。
 衣の材料を混ぜ、につけて揚げる。



鳥もも肉と青梗菜のXO醬炒め

材料(4人分)

鶏もも肉・・・200g
 塩・・・小1/2
 砂糖・・・小1/3
 ごま油・・・少々
 酒・・・小1
 醤油・・・小1・1/2
 卵・・・1/2個
 片栗粉・・・適量
 揚げ油・・・適量
 サラダ油・・・小1
 生姜・・・1片
 干し椎茸・・・大1
 にんにく・・・1/2片
 ゆでたけのこ・・・50g
 青梗菜・・・4株
 鶏ガラスープ・・・1・1/2カップ
 醤油・・・小1
 XO醬・・・小2

作り方

青梗菜は5cm位の長さに切り、さっとゆでておく。
 鶏もも肉を干切りにし、Aに約30分漬け込む。
 干し椎茸は戻して、生姜・にんにく・ゆでたけのこもみじん切りにする。
 揚げ油を熱し、に片栗粉をまぶして揚げる。
 中華鍋を熱してサラダ油を入れ、みじん切りのBを強火で1～2分炒める。
 に、ととCを入れて混ぜ、スープが沸騰したら、水溶性片栗粉でとろみをつける。



温野菜のチーズソース

材料(4人分)

グリーン
 アスパラ・・・8本
 ブロッコリー・・・1株
 にんじん・・・1/2本
 ジャがいも・・・2個
 チーズソース
 カマンベール
 チーズ・・・125g
 牛乳・・・1カップ
 にんにく・・・1片
 塩・・・少々

作り方

グリーンアスパラは4cmの長さに斜め切り。ブロッコリーは小房に分ける。
 にんじんは短冊切り。じゃがいもは食べやすい大きさに切る。
 を塩ゆでし、水気を切って皿に盛る。
 白カビ部分をのぞいたカマンベールチーズを細かく刻んで小鍋に入れ、牛乳・すりおろしたにんにくを加えて弱火でゆっくりと混ぜながら煮る。
 塩・こしょうで味を整えて、大さじ2の水で溶いた片栗粉を加え、とろみがつくまで混ぜながら煮る。
 にをかけて食べる。



そば粉のロールケーキ

材料(4人分)

卵・・・240g
 上白糖・・・120g
 そば粉・・・70g
 かたくり粉・・・30g
 牛乳・・・大3
 サラダ油・・・大1
 あんずジャム・・・50g
 水・・・25cc

作り方

あんずジャムと水を火にかけ、少し煮立てて、冷めてからラム酒を加えておく。
 Aのそば粉と片栗粉を合わせて、ふるっておく。
 Bの牛乳とサラダ油をあわせ、人肌に温めておく。
 ボールに卵と砂糖を入れ、しっかりとハンドミキサーで泡立てる。
 にAを入れ、木しゃもじで切るように混ぜ、Bを入れて軽く混ぜる。
 紙を敷いた点板に流し入れ、180・10分をめぐりに、オープンで焼く。
 焼き上がった生地を取り出して紙をはがし、濡れ布巾の上に、焼き目をしたにしておき、のジャムを塗る。浅く切り目を所々に入れて、手前から巻いてロールケーキにする。
 冷蔵庫で少し冷やしてから、1.5cm巾に切る。

