



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
じゃがいも・・・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置き、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。

