



# かんたんレシピで気軽に作ろう!

「～忙しい日に手早くご飯を!～」

2002年4月放映分レシピ

## ささみのごちそう風とにんじんライス

材 料(4人分)

米 … 2カップ  
 すりおろしたにんじん … 1/2カップ  
 サラダ油 … 小さじ1  
 塩 … 小さじ1  
 とりささみ … 12本  
 小麦粉 … 適量  
 バター … 大さじ3  
 生マッシュルーム … 2パック  
 生クリーム … 1パック  
 塩 … 少々  
 こしょう … 少々  
 ブロッコリー … 1株  
 にんじん … 1/2本

作 り 方

### 【 にんじんライス 】

米はいつもどおりの水加減にし、浸しておく。  
 炊く直前に大さじ1の水を減らし、にんじんとサラダ油を混ぜてから入れ  
 スイッチを入れる。  
 炊きあがったら、全体を、混ぜる。

### 【 ささみのごちそう風 】

ささみは筋切りをし、2カ所ほど浅く切れ目を入れ、塩・こしょうをして小麦粉を  
 茶こして裏表につける。(余分な粉がつかないように！)  
 マッシュルームは薄切りにする。ブロッコリーは食べやすい大きさに切りゆでる。  
 フライパンにバター大さじ2を入れて火にかけ、溶けたらささみを並べるささみの  
 両面に良い焼き色が付いたら、中までじっくりと火がとおるまでふたをして焼く。  
 ささみを取り出し、フライパンをペーパータオルできれいに拭いて残りのバターを  
 入れ、マッシュルームを炒める。  
 しんなりしたら、生クリームを入れ、塩・こしょうで調味し、ささみをもどして煮る。  
 皿に盛り、ブロッコリーを添える。

## にんじんサラダ

材 料(4人分)

にんじん … 1本  
 塩 … 小さじ2  
 水 … 大さじ1  
 砂糖 … 小さじ1/2  
 酢 … 大さじ1  
 サラダ油 … 大さじ1  
 レーズンのラム酒漬け … 適量

作 り 方

にんじんは繊維通りに切ると固いので、ピーラーでさがきにする。  
 塩・呼び水を振りかけて混ぜる。  
 調味料Aで和える。

## わかめスープ

材 料(4人分)

水とブロッコリーのゆで汁 … 4カップ  
 固形ブイヨン … 1個  
 わかめ … 1カップ  
 塩 … 小さじ1/2  
 こしょう … 少々  
 ごま油 … 少々  
 にんじん … 1/2本

作 り 方

わかめは食べやすい大きさに切る。  
 にんじんを茹でる。  
 のゆで汁に固形ブイヨンを入れ、フツフツとしてきたら、わかめを入れ塩・  
 こしょうで味を整える。  
 食べる直前にごま油をふる。

## いきなりにんじんゼリー

材 料(4人分)

パイナップル缶詰 … 2枚  
 にんじん … 30g  
 粉末ゼラチン … 5g  
 砂糖 … 大さじ2  
 ミント … 少々  
 レモン汁 … 大さじ2  
 お湯 … 1/2カップ  
 氷 … 10個

作 り 方

ボールに粉末ゼリーを入れ、ポッカレモンと砂糖を加え、熱湯を注ぎ、  
 よくかき混ぜて溶かす。  
 氷を入れて混ぜ、固まってきたら氷を取り出す。  
 パイナップルは5mm角に刻み、にんじんは3cm長さの千切りにし、水に  
 はなしてから、水気を切っておく。  
 にパイナップルとにんじんを加えて混ぜ、水で濡らした方に入れ冷やし固める。