



かんたんレシピで気軽に作ろう!

「 ~ お弁当のおかずどうぞ! ~ 」

2002年5月放映分レシピ



竹輪の石垣揚げ

材 料(4人分)

竹輪 … 2本
小麦粉 … 大さじ2
片栗粉 … 大さじ1
卵 … 1/2個
塩 … 少々
水 … 大さじ2
青のり粉 … 大さじ1
黒ゴマ … 大さじ2
揚げ油 … 適量

作 り 方

竹輪はたて半分に切り、さらに3等分する。
材料をすべて混ぜ合わせ、油で揚げる。



ピーマンとパイナップルの炒め物

材 料(4人分)

ピーマン … 4個
パイナップル … 6枚
サラダ油 … 少々
塩 … 少々
こしょう … 少々

作 り 方

ピーマンは小さめの乱切りに、パイナップルは切る。
熱した油で、ピーマン、パイナップルの順に炒め、塩・こしょう少々で調味する。



かぼちゃのクリーム煮

材 料(4人分)

かぼちゃ … 240g
小麦粉 … 12g
バター … 12g
牛乳 … 140cc
塩 … 少々
こしょう … 少々

作 り 方

かぼちゃは2センチの角切りにし、塩茹でする。
調味料bでホワイトソースを作る。
を で和える。



たけのこの味噌炒め

材 料(4人分)

ゆでたけのこ … 200g
サラダ油 … 小さじ1
砂糖 … 大さじ1
みそ … 大さじ1と1/2
オイスターソース … 小さじ2
酒 … 大さじ2
水 … 大さじ3

作 り 方

ゆでたけのこは3センチ長さの短冊切りにし、ゆでておく。
鍋に油を熱し、たけのこを炒める。
調味料Aをよく混ぜ合わせ、3回に分けて入れ、よく混ぜながら炒める。



ういろう

材 料(4人分)

ドライさらしあん … 150g
上白糖 … 420g
上用粉 … 190g
もち粉 … 20g
食塩 … 2g
水 … 450cc
小豆 … 100g
栗の甘露煮 … 100g

作 り 方

さらしあん、上白糖、上用粉、もち粉、塩を一緒の容器に入れ、ふるいにかける。
次に分量の水を徐々に加え、硬さをみながら練る。濡れ小豆やくりの甘露煮は、
ここで入れる。
蒸し器に枠を置き、濡れ布巾またはクッキングペーパーを敷いて、 の生地を入れる。
蒸し時間は、55~60分。(最初15分は強火、後は中火)
あら熱がとれてから切り分ける。