



かんたんレシピで気軽に作ろう!

「 ~ 大人のおやつ! ~ 」

2002年6月放映分レシピ



チーズおせんべい

材 料(4人分)

ナチュラルチーズ … 100g
かえりちりめん … 少々
フライピーズ … 少々

作 り 方

ナチュラルチーズとお好みのものを合わせ、オープンシートにクッキングペーパーを敷き、間隔をあけておく。
オープン200度で、5分焼きます。



おちらしスティック

材 料(4人分)

バター … 60g
三温糖 … 60g
卵 … 1個
牛乳 … 大さじ3
バニラエッセンス … 少々
薄力粉 … 80g
強力粉 … 80g
おちらし … 40g

作 り 方

常温で軟らかくしたバターをボールに入れ、三温糖を加えて白っぽくなるまですり混ぜる。

に、牛乳と卵を解きほぐし、少しづつ加えて混ぜ合わせ、バニラエッセンスを加えてさらに混ぜ合わせる。

に、ふるった粉を入れてさっくりと混ぜ合わせ、調理台にラップを敷いて、種を伸ばしてラップをかぶせ、麺棒で薄く延ばして好みの大きさに切ります。



おからもち

材 料(4人分)

おから … 200g
片栗粉 … 150g
牛乳 … 170cc
サラダ油 … 大さじ3
しょうゆ … 大さじ3
焼き海苔 … 8枚
さとう … 大さじ1

作 り 方

おからと片栗粉・牛乳を混ぜて練り合わせ、8等分する。丸めて伸ばし平たく形作る。
フライパンに油を熱し、両面をきつね色に焼き、最後にしょうゆをシャーとかけて焼付け、焼き海苔で巻く。



枝豆雑炊

材 料(4人分)

冷ご飯 … 50g
昆布茶 … 小さじ1
冷凍枝豆 … 5本
シラス干し … 大さじ1
炒りごま … 小さじ1
味付け海苔 … 1袋
水 … 180cc

作 り 方

耐熱容器に昆布茶、水、冷ご飯の順に入れ、ご飯をよくほぐす。

凍枝豆は流水で戻して、さやから出す。

に、枝豆、しらす干し、炒りごま、味付け海苔を細かくちぎって入れ、ラップをして電子レンジで約4分加熱する。