



# かんたんレシピで気軽に作ろう!

「～カルシウムをとろう!～」

2002年7月放映分レシピ

## 梅ちりめんご飯

材 料(4人分)

米 ……320g  
酒 ……小1  
だし昆布 ……5cm  
シラス干し ……大2  
白ごま ……大2  
塩 ……少々  
サラダ油 ……小1  
梅干し ……大1個

作 り 方

米は洗ってざるに打ち上げておき、酒・だし汁・サラダ油・小さくちぎった梅干しを入れ、普通に炊く。  
ごまを煎り、シラス干しもからいりしておく。  
炊けたご飯からだし昆布を取り出し、ごまとシラス干しを混ぜる。

## 小松菜と油揚げの白ごま和え

材 料(4人分)

小松菜 ……400g  
にんじん ……3cm  
油揚げ ……3枚  
白すりごま ……大4  
溶きからし ……小2/3  
しょうゆ ……大1・1/2  
みりん ……大1・1/2  
砂糖 ……大1・1/2  
塩 ……少々

作 り 方

小松菜は4cm長さに切ります。葉の広いところは、2cm幅くらいに切り分け、熱湯の中に塩少々を入れてゆで、水にとり、よく絞ります。  
にんじんは、細かめの千切りにし、熱湯に塩少々を入れた中で、ゆでます。  
油揚げはこんがり焼いて、みじん切りにします。  
野菜の水気を切り、 を加え、さらに白すりごまを入れ、調味料で和えます。

## わかさぎのカレーフリッター

材 料(4人分)

わかさぎ ……300g  
塩 ……少々  
レモン汁 ……小1  
卵 ……40g  
牛乳 ……100cc  
小麦粉 ……70g  
ベーキングパウダー ……小1  
カレー粉 ……小1  
粉チーズ ……12g  
パセリ ……少々

作 り 方

わかさぎは解凍してさっと洗い、頭のほうからしごいてはらわたを出し、塩とレモン汁を少々をふる。  
卵を割りほぐして牛乳と混ぜ、小麦粉・ベーキングパウダー・カレー粉をあわせて、ふるいを通して加え、粉チーズ・パセリのみじん切りを加えて衣を作る。  
わかさぎに小麦粉(分量外・大さじ2)をつけ、衣をつけて、中温の油で揚げる。焦げやすいので注意する。  
器に短冊切りにしたきゅうり、くし切りにしたトマトを盛り、中央にわかさぎのカレーフリッターを盛り付ければできあがり。

## クリーミー豆腐ゼリー

材 料(4人分)

絹ごし豆腐 ……1丁  
生クリーム ……1/2cc  
牛乳 ……1/2cc  
砂糖 ……大1  
粉ゼラチン ……5g  
水 ……大3  
お好みのジャム ……大3  
水 ……大1  
砂糖 ……少々

作 り 方

豆腐と生クリームをミキサーにかけ、滑らかなピューレ状にする。  
鍋に牛乳・砂糖を入れ、沸騰させない程度に温め、粉ゼラチンを加えて溶かす。  
に を少しずつ加えながらよく混ぜ、バニラエッセンスを加えて、器に入れて冷やし固める。  
ジャムソースをかけて出来上がり!