



かんたんレシピで気軽に作ろう!

「～フルーツを使った料理～」

2002年11月放映分レシピ



チキンフライレモン和え

材 料(4人分)

とり胸肉 ……1枚
 酒 ……大さじ1
 しょうゆ ……小さじ1
 塩 ……小さじ1/2
 こしょう ……少々
 卵白 ……1個分
 片栗粉 ……大さじ3
 揚げ油 ……適量
 レモン汁 ……大さじ3
 水 ……1/2カップ
 砂糖 ……大さじ3
 塩 ……小さじ1/3
 片栗粉 ……小さじ2
 レタス ……4枚
 飾り用レモン ……適量

作 り 方

胸肉は縦半分に切り、厚いところは包丁を入れて開き、下味をつけておく。
 レタスは太目の千切りにし、冷水につけてパリッとさせておく。
 卵白をよく溶きほぐし、片栗粉を混ぜてから、胸肉につける。
 中温でカラッと揚げ、ペーパータオルにとって油をきる。
 小鍋に、レモン汁・水・砂糖・塩を入れて煮立てて、片栗粉を倍量の水で溶いて
 とろみをつけ、レモンあんを作る。
 器に、 のレタスの水気を切って敷き、レモンパーム(無ければ、レモンの薄切り)を
 あしらい、一口大にきった を盛って、レモンあんをかける。



バナナのハム巻きグラタン

材 料(4人分)

バナナ
 (熟れ過ぎは×) ……2本
 スライスハム ……4枚
 玉ねぎ ……50g
 バター ……小さじ1
 ホワイトソース ……150g
 牛乳 ……100cc
 ピザ用チーズ ……40g
 塩 ……少々
 こしょう ……少々

作 り 方

鍋を火にかけ、バターとあらみじん切りの玉ねぎを入れ、軽くいためる。
 にホワイトソースを入れて、牛乳でのばし、こしょうで味を整える。
 皮をむいたバナナを半分に切り、塩・こしょうしてハムで巻いて4個に切り分ける。
 グラタン皿に の切り口を上にして並べ、 のソースを注いでチーズをかける。
 約210度にしたオーブンで約15分焼いて出来上がり。



キウイフルーツとゆで卵のサラダ

材 料(4人分)

ジャがいも ……200g
 にんじん ……40g
 塩 ……少々
 こしょう ……少々
 キウイフルーツ ……2個
 卵 ……3個
 サラダ油 ……大さじ4
 酢 ……大さじ2
 砂糖 ……大さじ1
 マスタード ……小さじ1/3
 こしょう ……少々

作 り 方

ジャがいもは、細かい千切りにして水にさらす。にんじんも細かい千切りにする。
 鍋に湯を沸かし、先ににんじんを入れ、再び沸騰したら、ジャがいもを入れる。
 ジャがいもを入れる。ジャがいもが透明になったら、ざるに上げ、熱いうちに塩・
 こしょうをして冷ましておく。
 キウイフルーツの皮をむいて、1cmのいちよう切りにする。
 卵は固ゆでにし、あらみじん切りにする。
 ドレッシングの材料を合わせ、キウイフルーツとゆで卵を軽く和える。
 皿にジャがいもとにんじんを敷き、その上に を盛り付ける。



ヨーグルトぼむぼむ

材 料(4人分)

薄力粉 ……100g
 ベーキングパウダー ……小さじ1
 卵 ……2個
 サラダ油 ……1/2カップ
 砂糖 ……80g
 ヨーグルト ……1カップ
 りんご ……2個
 レモン汁 ……少々
 バター ……少々
 薄力粉 ……少々

作 り 方

薄力粉とベーキングパウダーをあわせてふるいにかける。りんごは皮をむき、四つ
 割りにして、薄切りにし、レモン汁をふっておく。パイ皿にバターを塗り、粉をはたく。
 オーブンは200度に温めておく。
 ボールに卵を割り入れ、サラダ油・砂糖を入れ、泡立て器で均一になるまで混ぜ合わせる。
 ヨーグルトを加え、水分が分離しないように、よくかき混ぜる。
 粉を加え、へらで混ぜ合わせる。粉のだまがでないように気をつける。
 生地のおよそ3/4をパイ皿に流し入れ、外側からりんごを放射線状に並べる。内側までしっかりと重ねて並べる。
 残りの生地を、りんごの上からむらなくかけ、りんごが乾くのを防ぐ。
 オーブンで45分焼く。