



かんたんレシピで気軽に作ろう!

「寒い冬を暖かく」

1月放映分レシピ



中華おこわ

材 料(4人分)

もち米…………… 2 cup
中華スープの素
…………… 小さじ 1
水…………… 1 カップと 2/3
酒…………… 大さじ 2
しょうゆ…………… 大さじ 1
塩…………… 大さじ 1/3
砂糖…………… 小さじ 1
焼豚…………… 100 g
ゆでたけのこ…………… 100 g
干し椎茸…………… 2 枚
京ねぎ…………… 1/2 本
サラダ油…………… 大さじ 1/2
ごま油…………… 大さじ 1/2

作 り 方

もち米は洗ってざるにあげ、20～30分おく。

焼き豚・たけのこは、1cm角に切り、干し椎茸はもどして、石づきを取り1cm角角に切る。

ねぎは小口切りにする。

深めの耐熱容器に を入れ、サラダ油・ごま油をふって混ぜ、もち米と残りの調味料を入れて混ぜる。

にラップフィルムをかけ、電子レンジに約14分かける。いったん取り出して全体を混ぜ

ラップフィルムをかけて再び電子レンジに約6分かち、約10分蒸らす。



ほうれん草とゆで卵のグラタン

材 料(4人分)

バター…………… 60 g
薄力粉…………… 30 g
牛乳
…………… 2 カップと 1/4
塩…………… 小さじ 1/3
こしょう…………… 少々
堅ゆで卵…………… 4 個
ほうれん草…………… 1 束
しめじ…………… 1 パック
ピザ用チーズ…………… 160 g
塩…………… 少々

作 り 方

ホワイトソースを作る。

1. 鍋にバターを入れて弱火にかけ、バターが完全に溶けたら火を止める。

2. 薄力粉を一気に加え、木べらで手早く混ぜる。

3. バターと薄力粉が混ざったら中火にし、さらに混ぜる。全体がブツブツと泡立ってきたら粉を一気に注ぎ、なめらかになるまで混ぜる。

ゆで卵は、殻をむき5mmにスライスする。

しめじは石づきを切り、小房にわける。

ほうれん草は、塩少々を入れた熱湯で30秒茹で、ざるにあげて冷水にとる。冷めたら水気を絞り、長さ5cmに切る。

耐熱皿に、ほうれん草・ゆで卵・しめじを均等にのせ、温めたホワイトソースをかけ、ピザ用チーズをのせる。

チーズが溶けて、こんがりと焼き色がつくまで5分ほどオーブントースターで焼く。

(オーブンの場合は、210度で15分ほど焼く。)



マッシュルームとにらのスープ

材 料(4人分)

マッシュルーム…………… 14 個
にら…………… 1 束
サラダ油…………… 大さじ 1/2
紹興酒…………… 大さじ 1
鶏ガラスープ…………… 3 cup
塩…………… 少々
こしょう…………… 少々
ごま油…………… 少々

作 り 方

マッシュルームは石づきを1cm残して切り、縦四つに切る。フードプロセッサーにかけみじん切りにする。

にらは4cm長さに切る。

鍋にサラダ油を熱して を弱火でじっくり炒める。

マッシュルームから出た水分が蒸発したら、紹興酒・鶏ガラスープを加える。

沸騰してきたら、火を弱めてあくを取り、塩・こしょう少々で味を整えて のにらを加え仕上げにごま油少々をまわしかける。



酒蒸しまんじゅう

材 料

長いも…………… 60 g
山芋の粉
…………… 大さじ 1/2
砂糖…………… 200 g
酒のかす…………… 60 g
酒…………… 50 cc
小麦粉…………… 200 g
ベーキングパウダー
…………… 小さじ 1/2
こしあん…………… 400 g
手粉…………… 適量

作 り 方

長芋は皮をむき、30分以上酢水につけてあくをぬいておく。

薄力粉とベーキングパウダーはふるっておく。

酒を細かくした酒かすをミキサーにかける。

をふるし金ですりおろし、山芋の粉を入れて粘りが出るまでハンドミキサーで混ぜ、砂糖を2～3回に分けて混ぜ込む。

の酒かすを2～3回に分けて混ぜ込む。

を振り入れて、へらで混ぜてまとめる。冷蔵庫で1～2時間休ませた方が使いやすい。

を20等分し、手粉をつけた手のひらで丸く平らに広げ、あんをのせて包み、形を整える。

蒸気のあがった蒸し器にホットクッキングシートを敷いて並べ、霧を吹き強火で15～18分蒸してできあがり。霧を吹かないと