



かんたんレシピで気軽に作ろう!

「夕涼みパーティ!」

8月放映分レシピ

レシピ 肉天

材 料(4人分)

豚ロース300g
しょうゆ大さじ3
砂糖小さじ2
酒大さじ2
青じそ10枚
しょうが2片
小麦粉大さじ5
卵1個
揚げ油適量
京葱1本

作 り 方

- ① 豚ローススライスは、一口大に切り、Bの調味料につけておく。
- ② 青じそ・しょうがは千切りにする。
- ③ ①に卵と小麦粉を加えて肉に絡めるように手で混ぜる。
- ④ ②を加えてまぶしつける。
- ⑤ 中温の油で揚げる。
- ⑥ 京葱は5cm長さの白髪葱にして、水にさらして肉の上に天盛りにする。

レシピ キスの巻揚げ

材 料(4人分)

キスの開き8尾
小麦粉大さじ2
青じそ8枚
水大さじ4 塩少々
小麦粉大さじ6
揚げ油適量
京葱1本

作 り 方

- ① キスは片身ずつに切り、塩をして小麦粉をふる。
- ② 青じそは縦半分にする。
- ③ キスの上に青じそを置き、くるくると丸め、楊子で留める。
- ④ 京葱は5センチ長さの白髪葱にして、水にさらしてキスの上に天盛りする。

レシピ スッキーニのチーズ焼き

材 料(4人分)

スッキーニ約300g
オリーブ油大さじ1
塩少々
こしょう少々
ピザ用チーズ50g
パフリカ少々

作 り 方

- ① スッキーニは1cm厚さの輪切りにします。
- ② フライパンに油を熱して、スッキーニを並べ中火で焼きます。
- ③ うっすらと焼き色がついたら、裏返し、塩・こしょうで調味します。
- ④ 全体にピザ用チーズをのせてふたをし、チーズが溶けるまで、弱火でおしやきにします。
- ⑤ 皿にのせ、パフリカをふります。

レシピ かぼちゃのサラダ

材 料(4人分)

かぼちゃ400g
きゅうり1本
レーズン30g
スライスアーモンド10g
マヨネーズ大さじ2
塩小さじ1/4
こしょう少々

作 り 方

- ① かぼちゃは、種・わたをこぼれとり、皮を剥いて2cm角に切ります。
- ② きゅうりは薄い小口切りにします。
- ③ スライスアーモンドは、フライパンで1~2分うっすらと色づくまで、乾煎りします。
- ④ かぼちゃにラップをし、電子レンジで6分半加熱して軽くつぶします。かぼちゃが熱いうちにAを混ぜます。
- ⑤ あら熱がとれたら、レーズン・きゅうりを混ぜ、取りやすいように小分けにして皿に盛ります。アーモンドを散らして出来上がり。

レシピ クリーム菓

材 料(4人分)

粉寒天4g
水400cc
砂糖200g
水あめ40g
カスタードクリーム
牛乳200cc
砂糖40g
コーンスターチ10g
卵黄2個
バニラエッセンス少々

作 り 方

- I. カスタードクリームを作る
 - ① 鍋に卵黄を入れて、丁寧にほぐし砂糖とコーンスターチ(または小麦粉)を入れて混ぜる。
 - ② 牛乳を少しずつ加えてのぼし、強火にかけてクリームに練り、バニラエッセンス少々を加えて香りをつける。
- II. 水400ccに粉寒天1袋を入れ、よく混ぜてから水にかけ、沸騰したら砂糖(200g)を加えて溶かし、次に水あめを加える。更に煮て、15分くらい煮詰めて火からおろす。
- III. Iのカスタードクリームの中に、IIの寒天液を少しずつ加えて混ぜ、なめらかになったら水でぬらした流しカンに流し入れ、冷やし固める。