



かんたんレシピで気軽に作ろう!

「お鍋でパーティをしよう!」

12月放映分レシピ

ふわふわはりはり鍋

材 料(4人分)

とろひき肉・・・200g
 もめん豆腐・・・1/2丁
 卵・・・1個
 ショウガみじん切り 1かけ
 酒・・・大さじ1
 かたくり粉・・・大さじ2
 塩・・・小さじ1/2
 水菜・・・大2束(800g)
 大根・・・400g
 油揚げ・・・4枚
 しいたけ・・・4個
 水・・・6カップ
 昆布・・・10cm長さ3枚
 しょうゆ・・・大さじ3
 みりん・・・大さじ3
 ・塩・・・小さじ1

作り方

1. 鶏団子を作る
 鶏ひき肉・豆腐・卵・しょうが・酒・塩を混ぜ合わせ、最後にかたくり粉を入れてよく混ぜ形を整えながら、熱湯で表面の色が変わるまでゆでておく。
2. 水菜は根を落として水洗いし、5cmの長さに切っておく
 大根は短冊切りにし、ゆでておく。
 しいたけは石づきを取る。
 油揚げををざるに並べて熱湯をかけ、油抜きをする。適当な大きさの短冊に切る。
3. 土鍋にDを入れ、鶏団子・大根・しいたけ・油揚げを入れて煮立たせる。
4. 食べる分量ずつ水菜を加え、煮すぎないうちに器にとって食べる。

塩ラーメン鍋

材 料(4人分)

豚ローススライス・・・200g
 もめん豆腐・・・1丁
 ヤングコーン・・・8本
 もやし・・・2袋
 白菜・・・8枚
 えのきだけ・・・2袋
 中華そば・・・4袋
 ねぎ・・・1袋
 水・・・6カップ
 中華だしの素・・・大さじ3
 塩 小さじ1 こしょう 少々

作り方

1. 鍋にDを入れ、豚肉・豆腐・ヤングコーンを入れ煮立たせる。
2. 食べる分量ずつ野菜を加え、煮すぎないうちに器にとって食べる。
3. 中華そばも煮すぎないように気をつけて食べる。

かぶと柿のサラダ

材 料(4人分)

かぶ・・・2個(200g)
 塩・・・少々
 柿・・・2個(400g)
 サニーレタス・・・4枚
 酢・・・大さじ1.5
 白ワイン・・・大さじ0.5
 サラダ油・・・おおさじ1.5
 塩・こしょう・・・少々

作り方

1. かぶは皮をむき、半分に切って4～5mm厚さに切り、塩をふります。
 しんなりしたら軽く絞ります。
2. レタスは食べやすくちぎります。
3. 柿は皮をむき、1/4量はすりおろします。残りはかぶと同じ大きさになるように切ります。
4. すりおろした柿とCを混ぜ、かぶと柿をあえます。
5. 器にレタスを敷き、かぶと柿を盛りつけます。

アップルウォールナツケーキ

材 料(12切分)

薄力粉・・・125g
 シナモン・・・小さじ1
 ベーキングパウダー・・・小さじ2
 オールスパイス・・・小さじ1/4
 塩・・・小さじ1/4
 無塩バター・・・100g
 砂糖・・・100g
 卵・・・2個
 りんごのみじん切り 200g
 レモン汁・・・小さじ1
 くるみ・・・60g
 ラム酒・・・大さじ2
 粉砂糖・・・50g
 卵白・・・少々
 レモン汁・・・2～3滴

作り方

1. バターを室温に戻しておく
2. Aを2度ふるいにかけておく。
3. くるみはオーブンでからいりし、薄皮をとり、みじん切りにする。
4. りんごは皮と芯をとり、みじん切りにし、レモン汁をかけておく。
5. バターをクリーム状にすり混ぜ、砂糖を3回に分けて加え、白っぽくなるまですり合わせる。
6. とき卵を少しずつ加え、(分離しないように注意する)、2の粉を3回に分けて交互に加えて混ぜる。
 木じゃくで練らないように注意する。
7. くるみ・ラム酒・りんごの順に加え、それぞれ練らないように混ぜる。
8. 油を塗った型に入れ、160～170度のオーブンで50分焼く。
9. 粉砂糖50gに卵白少々を加え、とろりとさせる。これにレモン汁2～3滴を加え、アイシングを作
 ケーキのあら熱がとれたら、切り分け、アイシングをかけ、ヒラギなどの飾りをつける。

アイスクリーム

材 料(4人分)

バニラアイスクリーム 4cup
 アラザン・・・適量

作り方

1. 市販のアイスクリームをココット型に詰めて平らにし、星型で跡をつけます。
2. 食前にアラザンで流れ星のムードを添えます