



かんたんレシピで気軽に作ろう!

「春を待つ～お正月料理の余った材料を使って～」

1月放映分レシピ

あさりのパエリア

材料(20個分)

あさり(砂抜きしたもの) 150g
 パプリカ(黄色).....1/4個
 オリーブ油.....大さじ1
 にんにく(みじん切り).....1片
 米.....1.5合
 A 湯.....350ml
 固形スープのもと.....1個
 サフラン.....小さじ1/8
 塩.....小さじ1/8
 トマト水煮.....100g
 イタリアンパセリ.....適量

作り方

あさはりは殻をこすり合わせて洗う。黄ピーマンは長さを半分にし、7～8ミリ幅に切る。
 パエリア鍋にオリーブ油とにんにくを入れ、中火で炒め、Aを加えて沸騰させる。
 米を加え、時々全体を混ぜながら、2～3分沸騰させる。
 あさり、黄ピーマンのをせ、ふたをして弱火で17～18分炊く。
 (そのままふたをして10分蒸らす。)

盛り付けをし仕上げに2cm長さに切ったイタリアンパセリを、パエリアに散らす。

数の子のサラダ

材料(4人分)

レタス.....4枚
 だいこん.....50g
 きゅうり.....1本
 トマト.....1個
 数の子.....2腹
 和風ドレッシング.....適量

作り方

レタスは手でちぎっておく。きゅうりは、3～4mmの輪切りにする。
 トマトは2cm角に切る。だいこんは皮をむいてせん切りにする。
 数の子は、塩抜きをし、2cmくらいにちぎる。
 材料を混ぜ合わせ、食べる直前に好みの量の和風ドレッシングをかけて食べる。

きのこのこのホットサラダ

材料(4人分)

きのこ.....300g
 (エリンギ・舞茸・しめじ・ブナピー)
 さやいんげん.....3～4本
 くるみ.....10g

ホットドレッシング
 B 酢.....大さじ1
 塩.....小さじ1/4
 こしょう.....少々
 オリーブ油.....大さじ1と1/2

作り方

レタスは手でちぎっておく。きゅうりは、3～4mmの輪切りにする。
 トマトは2cm角に切る。だいこんは皮をむいてせん切りにする。
 数の子は、塩抜きをし、2cmくらいにちぎる。
 材料を混ぜ合わせ、食べる直前に好みの量の和風ドレッシングをかけて食べる。

小松菜と切りもちのスープ

材料(4人分)

小松菜.....1束
 切りもち.....2個
 鶏ささみ.....200g
 ごま油.....小さじ1.5
 中華スープ.....2カップ
 塩.....少々
 こしょう.....少々
 酒.....小さじ2
 薄口しょうゆ.....小さじ1/2

作り方

小松菜はかたゆでし、4～5cmの長さに切る。
 鶏ささみはすじをとり、4等分に削ぎ切りにして、塩・こしょう少々をふる。もちは4等分に切る。
 鍋にごま油を熱し、のささみを入れて表面の色が変わるまで炒める。
 小松菜を加えて、さっと炒めたらスープを注ぎ中火にする。
 のもちを加え、塩・こしょう・酒・しょうゆで味を調える。
 餅がやわらかくなったら、盛り付け、好みで黒こしょう少々をふる。

星のパイケーキ

材料(8個分)

タルト型.....8個
 カスタードクリーム
 卵黄.....2個
 牛乳.....200cc
 小麦粉.....16g
 砂糖(上白糖).....40g
 バニラエッセンス.....少々
 いちご.....16個
 キウイフルーツ.....1個

作り方

カスタードクリームの作り方
 牛乳を鍋に入れ、80度くらいになるまで温める。
 ボウルに卵黄を入れてほぐし、上白糖を加えて白っぽくなるまで混ぜる。
 の牛乳を大さじ2くらい入れてよく混ぜ、さらにふるった小麦粉を入れて、よく混ぜる。
 残りの牛乳を少しづつ加え、よく混ぜる。
 裏ごしして鍋に入れ、強火にかけて、かき混ぜながら一気に仕上げる。十分に火を通す。
 いちごタルトの作り方
 タルト型にカスタードクリームをたっぷりいれ、いちごを飾る。
 彩りにキウイをかざる。

