



かんたんレシピで気軽に作ろう!

「春を待つ ~ 明るい日差しの中で楽しくランチ ~」

2月放映分レシピ

りんごのコンポート

材料(4人分)

りんご.....1個
砂糖.....大さじ2
赤ワイン.....大さじ2
レモン汁.....小さじ1
生クリーム.....大さじ2
砂糖.....小さじ1/2
レモン汁.....少々
ミント.....少々

作り方

りんごは皮をむき、7~8mm角に切る。
鍋にりんご、砂糖・赤ワイン・レモン汁を入れ、汁がなくなるまで煮る。
冷ます。
器に盛り、生クリーム・砂糖・レモン汁を混ぜてかける。
ミントを飾る。

春巻きのチョコスティック

材料(20本分)

春巻の皮.....10枚
板チョコ
スイートチョコ.....100g
ホワイトチョコ.....100g

作り方

春巻きの皮を1/2に切り、三角形にする。
板チョコをきざんで湯せんにかけてとかししておく。
1の周囲2cmほど残して、チョコをぬる。スイートチョコとホワイトチョコを10本ずつぬりわけ。
三角の方から長い辺の方へ巻いていき、のりしろに水をぬり、巻きおわりをとめる。
天板に巻きおわりを下にしてのせ、200度のオーブンで約8分、色よく焼く。

野菜のチーズドリア

材料(4人分)

ブロッコリー.....100g(1/2株)
かぼちゃ.....80g
れんこん.....50g
しいたけ.....4個
えび.....4尾
バターライス
米.....1.5合
水.....270ml
バター.....10g
塩.....小さじ1/6
チーズソース
バター.....40g
薄力粉.....大さじ3
牛乳.....2カップ
チーズ(ゴーダなど).....50g
塩.....小さじ1/4
こしょう.....少々

作り方

米は洗い、分量の水につける。バター・塩を加えて炊く。
ブロッコリーは小房に分ける。かぼちゃは5ミリ厚さ、3~4cmの長さに切る。
れんこんは皮をむき、5ミリ厚さの輪切りか半月切りにし、水に通す。
しいたけは、半分に切る。
湯1リットルに塩小さじ1を入れて沸騰させ、ブロッコリーをさっとゆで取り出す。
続いて、かぼちゃ・れんこんをいっしょにゆでる。
えびは背わたをとり、ゆでる。そのまま冷まし、殻をむく。
チーズソースを作る。チーズはおろしておく。鍋にバターを溶かし、薄力粉を中火で炒める。
さらっとしてきたら火を止める。冷たい牛乳を加えよく混ぜる。再び中火にかけ、チーズを加えて混ぜながら煮る。塩・こしょうで味を調える。
耐熱容器に、のバターライスを広げ、チーズソースの2/3をかける。
具をならべ、残りのソースをかける。
220度のオーブンで、13~14分焼く。

いわしのトマトソース煮込み

材料(4人分)

いわしの開き.....8尾
塩・こしょう.....少々
小麦粉.....適量
オリーブ油.....少々
にんにく.....2片
たまねぎ.....1/2個
にんじん.....小1本
セロリ.....2本
オリーブ油.....少々
塩・こしょう.....少々
レモンの皮.....1/2個分
パセリ.....大さじ2
白ワイン.....1/2カップ
完熟トマト(缶).....180g

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。

水菜と焼きしいたけのサラダ

材料(8個分)

大根.....150g
水菜.....50g
しいたけ.....4個
万能ねぎ.....5本
ドレッシング
ボン酢しょうゆ
(市販).....大さじ4
サラダ油.....大さじ1

作り方

大根は4cm長さの千切りにする。水菜・万能ねぎも4cm長さに切る。
これらを水に放して、パリッとさせてから水気をきる。
しいたけは石づきを除去、水にさっとくぐらせてからオーブントースターで1~2分焼く。
細切りにする。
野菜を混ぜてから盛り付け、ドレッシングをかける。

