

ポテトサラダパン



【材料：10人分】

パン・・・・・・・・・・6個
フランスパン(大)・・1個
＜サラダ＞
じゃがいも・・・・・・・・4個
ゆで卵・・・・・・・・・・4個
きゅうり・・・・・・・・・・1本
トマト・・・・・・・・・・1個
マヨネーズ・・・・・大さじ8
塩・・・・・・・・・・少々
こしょう・・・・・・・・少々

作り方

- ① じゃがいもはゆでてつぶす。
- ② 卵は、ゆで卵にし、荒みじん切る。
- ③ きゅうりは薄い輪切りにして、塩もみしてサッと洗って水気を切る。
- ④ トマトは、皮と種を取り除いて、1cm角に切る。
- ⑤ ボールに①～④を入れ、マヨネーズ・塩・こしょうであえる。
- ⑥ パンの上部を少し切り取り(ふたにする)、ふちを1cm位残して中身をくりぬき、⑤のサラダを詰める。
- ⑦ ふたをかぶせて、皿に盛り付ける。

にらともやしの春巻き風



【材料：4人分】

にら・・・・・・・・・・1束
もやし・・・・・・・・・・100g
＜あわせ調味料＞
しょうゆ・・・・・・・・小さじ2
酒・・・・・・・・小さじ2
塩・・・・・・・・小さじ1/2
砂糖・・・・・・・・少々
＜味噌だれ＞
八丁味噌・・・・・・・・大さじ5
砂糖・・・・・・・・大さじ1
ごま油・・・・・・・・大さじ1
酒・・・・・・・・少々
春巻きの皮・・・・・・1袋
サラダ油・・・・・・・・大さじ3

作り方

- ① にらは5～6cm長さに切り、もやしは、豆からやひげ根をとり、水気をよくきっておく。
- ② あわせ調味料をよく混ぜておく。
- ③ 中華なべを熱して、サラダ油を入れ、もやしを入れて強火で炒め、もやしを透きとおったら、にらを加えてサッと炒め、あわせ調味料を加えて軽く炒める。
- ④ 味噌だれをよく混ぜ、酒で塗りやすいかたさにのぼす。
- ⑤ 春巻きの皮は、サッとゆでて、くっつかないように盆ザルなどに広げておく。
- ⑥ 春巻きの皮に、④の味噌だれを塗り、③の野菜炒めをたっぷり包み、ねぎの花切り、香菜を添える。

生春巻き



【材料：4人分】

ライスペーパー・・・・・4枚
＜具＞
えび(無頭・殻つき)・・・・大きめ4尾
ピーマン・・・・・・・・・・50g
きゅうり・・・・・・・・・・1本
パジルの葉 8～12枚
にら・・・・・・・・・・10g
ピーナツ・・・・・・・・・・20g
＜つけ汁＞
ナンプラー・・・・・・・・大さじ2
砂糖・・・・・・・・大さじ2
レモン汁・・・・・・・・大さじ2

作り方

- ① えびは、ゆでて殻をむき、縦半分に切って背わたを除く。
- ② ピーマンは表示どおりにもどし、7～8cmに切る。
- ③ きゅうりは、斜めせん切りにしてから、せん切りにする。
- ④ にらは、約15cmの長さに切る。
- ⑤ ピーナツは、荒みじん切りにしておく。
- ⑥ ライスペーパー1枚を水にくくらせ、ぬれぶきんの上のにのせる。
- ⑦ 具を並べ(えびの色が透けて見え、にらは置き先が出るように)4本巻く。食べるまで時間がある時は、濡れ布巾をかけておく。
- ⑧ 食べやすく切り、つけ汁の材料をあわせて添える。

クレープ のブーケ



【材料：4人分】

＜クレープ＞
卵・・・・・・・・・・1個
砂糖・・・・・・・・・・15g
バニラエッセンス 少々
ラム酒・・・・・・・・小さじ1/2
無塩バター・・・・・・・・5g
牛乳・・・・・・・・130cc
薄力粉・・・・・・・・40g
サラダ油・・・・・・・・適量
＜クリーム＞
卵黄・・・・・・・・・・1個分
砂糖・・・・・・・・・・20g
薄力粉・・・・・・・・10g
牛乳・・・・・・・・120cc
バニラエッセンス 少々
生クリーム 50cc
＜飾り用＞
チョコペンシル・・・・4本
いちご・・・・・・・・12個
ミントの葉・・・・少々

作り方

- ＜クレープを作る＞
○無塩バターは湯せんで溶かす。○薄力粉はふるいにかける。
- ① ボールに卵を割りほぐし、砂糖・バニラエッセンス・ラム酒・溶かしバター・牛乳を入れて、泡立て器でよく混ぜ合わせる。
 - ② 別のボールに薄力粉を入れ、①を少しずつ加え、泡立て器でダマがでないように混ぜてこす。ラップをかけて室温で30分ねかせる。
 - ③ フライパンにサラダ油をなじませ、②の生地を流し入れて両面を焼き冷ます。(4枚)
- ＜クリームを作る＞
- ① 片手なべに卵黄を入れて泡立て器でほぐし、砂糖を加えてよく混ぜ、薄力粉・バニラエッセンスを加える。牛乳を加え、混ぜながらのぼす。
 - ② 鍋でふつふつとなるまで煮て、火からおろして手早く木べらで混ぜて冷ましておく。
 - ③ ボールに生クリームを入れ、八分だてにし②に加えて混ぜ合わせる。
- ＜仕上げ＞
- ① まな板に冷ましたクレープをのせて、半分に切り、その上にクリームをのせて、右端からコルネ型に形を整え皿にのせる。
 - ② クレープの周りに、いちごを輪切りにして、飾り、ミントの葉を散らし、チョコペンシルでリボンの形に搾り出す。