

マヨネーズを使ったレシピ

2ch 111chで放送 12月放送分レシピ



簡単えびマヨネーズフライ

材料 [4人分]

えび……………8尾
塩……………少々
こしょう……………少々
小麦粉……………大さじ2
マヨネーズ……………60g
パン粉……………大さじ8
付け合せ
じゃがいも……………2個
ブロッコリー……………1株



1人分278Kcal 塩分0.93g 一人当たり220円

作り方

- 1 えびは背わたをとり、尾を残して殻をむく。腹側に3〜4箇所切り込みを入れて、ポキッという感触があるまで一節ごとに背側にそらし、筋を切ってまっすぐにする。軽く、塩・こしょうする。
- 2 1のえびに軽く小麦粉をつけ、表面が見えないくらいの量のマヨネーズをえび全体に満遍なく塗って、パン粉をつける。
- 3 オーブンを240℃に温め、えびがきつね色になるまで、約10分焼く。
- 4 付け合わせとともに盛り付ける。

れんこんと鮭のマヨネーズグラタン

材料 [4人分]

鮭……………4切れ
塩・こしょう……………少々
オリーブオイル……………小さじ2
れんこん……………200g程度
小松菜……………1束
マヨネーズ……………大さじ6
牛乳……………100cc
卵……………2個
粉チーズ……………大さじ2



1人分409Kcal 塩分1.3g 一人当たり245円

作り方

- 1 鮭は、皮と骨をとり、一口大に切って、塩・こしょうする。
- 2 フライパンにオリーブオイルを熱し、1の鮭をさっと炒める。
- 3 れんこんは、半月切りにし、さっとゆでる。
- 4 小松菜もゆでて、3cm長さに切る。
- 5 マヨネーズ・牛乳・卵・粉チーズを混ぜる。
- 6 グラタン皿に、2、3、4を並べ、5をまわしかけて、高温のオーブンで約20分焼く。

エリンギのマヨネーズソテー

材料 [4人分]

エリンギ……………2パック
ベーコン……………3枚
ほうれん草……………2株
マヨネーズ……………大さじ4
黒こしょう……………少々
(塩……………少々)



1人分159Kcal 塩分0.73g 一人当たり118円

作り方

- 1 エリンギは、長さを半分に切り、1cm幅の短冊切りにする。
- 2 ベーコンは、1cm幅に切る。
- 3 ほうれん草は3cm長さに切り、さっと湯通ししておく。
- 4 フライパンに、マヨネーズ大さじ1を入れて火にかけ、ベーコンをこんがりといためる。
- 5 エリンギを加えて更にいためる。
- 6 ほうれん草、残りのマヨネーズを加えてさっといため、(塩)・黒こしょうで味を調える。

スタッフドエッグ

材料 [4人分]

卵……………4個
マヨネーズ……………大さじ2
レモンの皮のすりおろし……………小さじ1
粒マスタード……………小さじ1
パセリのみじん切……………小さじ1
塩……………少々
アラザン……………少々



1人分136Kcal 塩分0.4g 一人当たり50円

作り方

- 1 卵4個をゆでて横半分になり、安定させるために、少し底を切る。
- 2 黄身をボールに取り出し、マヨネーズ・レモンの皮のすりおろし・粒マスタード・パセリのみじん切・塩を混ぜる。
- 3 1の白身につめる。
- 4 アラザンを飾る。

クリスマスのミルクゼリー

材料 [6本分]

〈だんご生地〉
牛乳……………2カップ
砂糖……………60g
生クリーム……………1/2カップ
粉ゼラチン……………10g
冷水……………50cc
バニラエッセンス……………少々
いちごジャム……………200g
水……………100g
コアントロー……………小さじ2
ミント……………適量



1人分175Kcal 塩分0.08g 一人当たり75円

作り方

- 1 粉ゼラチンは冷水にふりいれて、ふやかしておく。
- 2 鍋に、牛乳・砂糖・生クリームをいれて、火にかけ、沸騰する直前に火からおろし、1を加えて溶かす。
- 3 2にバニラエッセンスを加えて、ゴムペラでよく混ぜ合わせる。
- 4 粗熱をとって、水でぬらしたカップに8等分し、冷蔵庫に入れて、1〜2時間冷し固める。
- 5 鍋に、いちごジャムと水を入れて混ぜながら煮詰め、火からおろして、コアントローを加えて冷ます。
- 6 皿に5のソースを丸くのぼし、4のゼリーを湯にさっとなつけて中身を皿に載せる。
- 7 ミントを飾る。