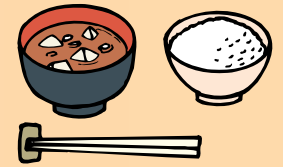


定番和食にひと工夫

ぶりのにんにく醤油焼き

コミュニティチャンネル
デジタル111ch/アナログ2chで放送しています
過去のレシピはホームページでダウンロードOK
<http://www.cue.cue.tv>



【1人あたり エネルギー 345kcal 塩分 1.4g 1食分281円】



《材料：4人分》
ぶり・・・・・・・・・・4切れ(400g)
にんにく・・・・・・・・・・2片
サラダ油・・・・・・・・・・大さじ2
A
しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ2
酒・・・・・・・・・・大さじ4
万能ねぎ・・・・・・・・・・10本

- 1 ぶりは、ひと切れを半分にする。にんにくは、薄切りにする。万能ねぎは3センチ長さの斜め切りにする。
- 2 フライパンに油とにんにくを入れて弱火にかけ、香りが出たらぶりを入れる。中火で両面を2分くらいずつ焼き、中まで火を通す。脂が出てきたらクッキングペーパーでしっかり吸い取る。
- 3 Aを加えて、ぶりに手早くからませ、火を止める。
- 4 皿に万能ねぎを敷いてぶりを乗せ、残りのたれをかける。

今が旬のぶり！
食欲そそるにんにく醤油でお楽しみ♪

里芋のゆず風味

【1人あたり エネルギー 92kcal 塩分 0.23g 1食分109円】



《材料：4人分》
さといも・・・・・・・・・・400g
塩・・・・・・・・・・小さじ1/2
A
だし汁・・・・・・・・・・2カップ
みりん・・・・・・・・・・大さじ3
B
しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ1
塩・・・・・・・・・・少々
ゆずの皮・・・・・・・・・・適量

- 1 さといもは皮をむいて一口大に切る。鍋に入れて塩をもみ込み、かぶるくらいの水を加えて、中火にかける。煮立ったら、湯を捨て、いもを水にとって洗い、水気を切っておく。
- 2 ゆずは、皮をすりおろす。(白いわたの部分もすりおろすと、苦くなる。)
- 3 鍋にさといもとAを入れて煮立てる。沸騰したら弱火にして、落とし蓋をし、さらに蓋をずらしてのせ、さといもが柔らかくなるまで7～8分煮る。
- 4 Bを加え、煮汁をからめながら1～2分煮る。
- 5 器に盛り、ゆずの皮を散らす。

ゆずの皮をたっぷり添えて、
彩りのいい里芋のものですよ♪

柿とかぶの甘酢和え

【1人あたり エネルギー 67kcal 塩分 0.3g 1食分62円】



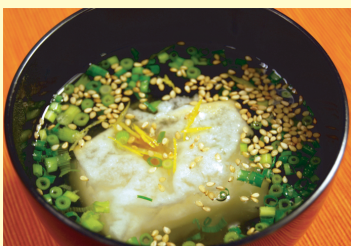
《材料：4人分》
柿(固めのもの)・・・・・・・・1個(200g)
かぶ・・・・・・・・・・1個(100g)
塩・・・・・・・・・・少々
A
酢・・・・・・・・・・大さじ2
砂糖・・・・・・・・・・小さじ1
塩・・・・・・・・・・小さじ1/4
くるみ(殻なし)・・・・・・・・4粒(16g)

- 1 柿とかぶは皮をむいて、2ミリ厚さの薄い半月切りにする。かぶは塩をふって5～6分おき、水気を軽く絞っておく。
- 2 くるみは小鍋で香りが出るまで煎り、粗く切っておく。
- 3 Aをあわせ、かぶを加えて混ぜ、3～4分おいて味をなじませる。
- 4 柿を加えてさっと混ぜ、器に盛ってくるみをのせる。

くるみを添えると、
香ばしく、食感も楽しめます♪

焼餅のお吸い物

【1人あたり エネルギー 111kcal 塩分 1.7g 1食分83円】



《材料：4人分》
切り餅・・・・・・・・・・4個(200g)
万能ねぎ・・・・・・・・・・4本
昆布茶・・・・・・・・・・小さじ4
熱湯・・・・・・・・・・600cc
煎りゴマ・・・・・・・・・・少々
ねり梅・・・・・・・・・・少々
ゆずの皮・・・・・・・・・・少々

- 1 餅を焼いておく。万能ねぎは小口切りにする。
- 2 椀に、1の焼き餅1個、昆布茶を小さじ1ずつ入れ、熱湯を注ぐ。
- 3 煎りごま、ねり梅、ゆずの皮をのせる。

簡単であっという間にできるお吸い物
風味よく、上品なお吸い物に仕上がります。

さつま芋とごまのフイナンショウ

【1個あたり エネルギー 134kcal 塩分 0.03g 1食分54円】



《材料：12個分》
さつまいも・・・・・・・・・・100g
A
アーモンド粉・・・・・・・・・・60g
薄力粉・・・・・・・・・・40g
砂糖・・・・・・・・・・70g
バター・・・・・・・・・・80g
卵白・・・・・・・・・・2個分
煎りゴマ(黒)・・・・・・・・・・小さじ1
型にぬる用・・・・・・・・・・5g

- 1 準備
・型にバター5gをまんべんなく塗っておく。
・バター80gを湯煎で溶かし、そのまま熱くしておく。
・オーブンを190度に余熱しておく。
- 2 さつま芋は皮つきのまま1センチ角に切り、水にさらして水気を切っておく。耐熱容器に入れてラップし、電子レンジで約1分(500W)加熱する。
- 3 ボウルにAを合わせてふるい入れ、泡たて器でざっと混ぜる。
- 4 別の小さいボールに卵白を入れ、軽く混ぜて卵のコシを切る。
- 5 3のボウルに卵白を加え、全体がなめらかになりつやが出るまで混ぜる。
- 6 5に溶かしバターを3～4回に分けて加え、その都度よく混ぜる。
- 7 型の8分目まで生地を流し、さつま芋とごまを散らす。オーブン190度で約18分焼き、さます。

さつまいもの彩が楽しめます。
リッチなコクと香ばしい風味ですよ♪