



明石焼き



おだしが決めて!
ふわふわの生地がおいしい明石焼
ぜひ、お楽しみください♪

《材料：4人分（30～35個）》

【1人あたり エネルギー189kcal 塩分 0.74g 1食分65円】

- A**
- 薄力粉・・・・・・・・・・・・・80g
 - 顆粒だし・・・・・・・・・・・・・4g
 - 塩・・・・・・・・・・・・・少々
 - 水・・・・・・・・・・・・・300cc
 - 卵・・・・・・・・・・・・・5個
 - たこ・・・・・・・・・・・・・140g
 - 三つ葉・・・・・・・・・・・・・適量
- つけ汁として
- 水・・・・・・・・・・・・・600cc
 - だしパック・・・・・・・・・・・・・1袋
 - 酒・・・・・・・・・・・・・小さじ1
 - 薄口しょうゆ・・・・・・・・・・・・・小さじ2
 - 塩・・・・・・・・・・・・・小さじ強
 - 油・・・・・・・・・・・・・適量

- 1 大きめのボウルに、Aの粉を入れ、泡立て器で混ぜる。
- 2 1の真ん中をくぼませて、卵3個を割り入れ、卵と生地がよく混ぜるように円を描きながら、粉の土手を崩すようにグルグル混ぜていく。
- 3 途中で卵を割りたず。タマにならないようによく混ぜる。
- 4 だしパックを使ってだし汁を作り、調味料を加えてひと煮立ちさせ、味を調べて、つけ汁を作る。
- 5 たこ焼き器に生地を流し込み、タコを入れ、たこ焼きの要領で焼く。
- 6 つけ汁に浸けていただく。

ジェノベーゼ クレープロール



香りが楽しめるジェノベーゼクレープ
好きな具材でお楽しみ下さい♪

《材料：2人分》

【1人あたり エネルギー454kcal 塩分 1.6g 1食分146円】

- A**
- 薄力粉・・・・・・・・・・・・・70g
 - 砂糖・・・・・・・・・・・・・小さじ1
 - 塩・・・・・・・・・・・・・少々
 - 牛乳・・・・・・・・・・・・・150cc
 - 卵・・・・・・・・・・・・・1個
 - バター・・・・・・・・・・・・・5g
 - バター・・・・・・・・・・・・・5g
 - ジェノベーゼ・・・・・・・・・・・・・小さじ1/2～1
 - ソーセージ（2種）・・・・・・・・・・・・・各2本
 - リーフレタス・・・・・・・・・・・・・適量
 - 粒マスタード・・・・・・・・・・・・・適量
 - ケチャップ・・・・・・・・・・・・・適量

- 1 〈クレープを焼く〉準備
大きめのボウルに、Bの粉を入れ、泡立て器で混ぜる。卵を割りほぐし、牛乳を混ぜておく。バターをレンジで溶かしバターにする。ボウルに卵牛乳液を少しずつ入れながら、ダマにならないように泡立て器でよく混ぜる。溶かしバターを加えて、混ぜ、ザルでこしておく。
- 2 〈クレープを焼く〉
フライパンを中火で温め、バターを薄く塗り、生地の1/2を流し入れる。生地の縁が色づいてきたら、生地をひっくり返し、乾かす程度にさっと焼く。残りの生地に、ジェノベーゼを混ぜ合わせ、同様に2枚焼く。
- 3 〈巻く〉
フライパンにサラダ油を薄く引き、ソーセージを炒める。生地を半分に切り、緑のクレープにクリーム色のクレープを重ねる。粒マスタード、ケチャップを塗り、リーフレタス、ソーセージをのせて巻く。

手作りニョッキの ペロンチーノ



もちりした食感がおいしいニョッキ!
ピリッと唐辛子がきいたペロンチーノで
お楽しみください♪

《材料：2人分》

【1人あたり エネルギー509kcal 塩分 0.2g 1食分214円】

- 豆腐・・・・・・・・・・・・・1/8丁（50g程度）
- 強力粉・・・・・・・・・・・・・40g
- 薄力粉・・・・・・・・・・・・・20g
- じゃがいも・・・・・・・・・・・・・2個（300g）
- 卵黄・・・・・・・・・・・・・1個
- 粉チーズ・・・・・・・・・・・・・大さじ1, 5塩
- 塩・・・・・・・・・・・・・少々
- こしょう・・・・・・・・・・・・・少々
- グリーンアスパラ・・・・・・・・・・・・・1束
- 春キャベツ・・・・・・・・・・・・・1/4個
- 黄パプリカ・・・・・・・・・・・・・少々
- にんにく・・・・・・・・・・・・・2片
- 赤唐辛子・・・・・・・・・・・・・1, 5本
- オリーブ油・・・・・・・・・・・・・大さじ3

- 1 じゃがいもは皮ごときれいに洗い、ラップで包んで電子レンジで4～5分加熱する。じゃがいもにスーッと竹串が通るくらいまでやわらかくする。じゃがいもは熱いうちにふきんで包んで皮をむき、マッシャーでつぶして冷ます。
- 2 卵黄・粉チーズ・塩・こしょう・強力粉・薄力粉を混ぜ合わせ、ひとつにまとめてラップをかけ20分休ませる。
- 3 グリーンアスパラは、斜め切り、春キャベツは、ザク切り、パプリカを小さな乱切りにする。にんにくは縦半分に切って芽をとり、押しつぶしておく。唐辛子は、輪切りにしておく。
- 4 平らな所に分量外の打ち粉をし、2を棒状にのばし小口切りにして形を整える。
- 5 分量外の塩・オリーブ油を入れてた湯を沸かし、グリーンアスパラ・キャベツ・パプリカをゆでる。さっとゆでて、ザルにあげる。続けてニョッキをゆでる。沸いてきたら網ですくって、ゆで汁を切る。
- 6 フライパンにオリーブ油・にんにくを入れて弱火にかけ、香りがしてきたら唐辛子を入れて炒める。5のニョッキ、野菜を入れて炒め合わせる。好みで、塩・こしょうで味を調える。