

とりと夏野菜のグリル焼き 1人分326Kcal 塩分1.8g 一人当たり293円



材料〔4人分〕

とりもも肉(皮付き) 2枚(500g)
塩 小さじ2/3
酒 大さじ3
白ねぎ 1本

焼き野菜として

オクラ 8本
なす 1個
パプリカ 1/2個
とうもろこし 1本
れんこん 100g
ながいも 100g
エリンギ 2本

ポン酢 適量

作り方

- 1 白ねぎをみじん切りにする。
- 2 焼く15分くらい前に、塩を手ですりこみ、酒をふる。
- 3 グリルを予熱する。
- 4 肉は皮を上にして、約6分焼く。焼き色がついてきたら、火を弱め、3～4分焼く。(グリルが上下に火がついてたら、ひっくり返さずに、中火で15分やく！)
- 5 裏側に返し、強火から中火に調整しながら、5分焼く。
- 6 オクラは、がくのまわりをむく。
- 7 れんこんとながいもは皮をむき、7～8mm厚さの輪切りにする。
- 8 なすは、1.5cmの厚さの輪切りにする。
- 9 エリンギは、縦にスライスする。
- 10 中火のグリルで、両面を3分くらいずつ焼く。
- 11 【盛り付け】

肉を食べやすい大きさに切り、皿に盛る。肉にねぎをのせる。野菜も一緒に盛り付ける。ポン酢しょうゆを添える。

枝豆ときのこのお焼き

1人分191Kcal 塩分1.2g 一人当たり134円

材料〔4人分〕

木綿豆腐 150g
ながいも 80g
しいたけ 2枚
えのきだけ 1/2パック
しめじ 1/2パック
えだまめ 100g
とりひき肉 100g

卵 1個
塩 小さじ1/2
酒 小さじ1
かたくり粉 大さじ1
サラダ油 大さじ2

すだち(レモン) 2個
あら塩 少々

作り方

- 1 豆腐はペーパータオルを敷いた耐熱皿にのせ、ラップなしで、約2分レンジで加熱し、水気を出す。
- 2 長いもはすりおろす。しいたけ、えのきだけ、しめじは、軸をとり、1cm角に切る。枝豆はゆでてさやから出し、薄皮もとる。
- 3 ひき肉に、卵・塩・酒・かたくり粉を加えてよく混ぜ、1の豆腐、2のながいも・きのこ類・えだまめを加えて混ぜ合わせ、8等分して丸く形を整える。
- 4 フライパンに油を熱し、3を入れて、両面を3～4分ずつこんがり焼く。
- 5 器に盛り、好みですだちを絞り、塩でいただく。



桃のテリーヌ

1人分63Kcal 塩分0.03g 一人当たり133円

材料〔18×8×6cmのパウンド型〕

白桃(缶) 180g
粉ゼラチン 10g
水 50cc
砂糖 70g
水 400cc
グランマルニエ 大さじ1
レモン果汁 大さじ2

ミントの葉 少々

準備

- ◎ 水50ccに粉ゼラチンをふり入れ15分以上おく。
- ◎ 型にラップを、なるべくしわにならないように敷いておく。

作り方

- 1 桃(缶)は、1cm角に切る。
- 2 レモンは汁を絞り、大さじ2のレモン汁を作っておく。
- 3 鍋に、砂糖を水に合わせて火にかけ、砂糖が溶けたら火を止める。ふやかしたゼラチンを入れて、完全に溶かす。レモン汁と、グランマルニエを加えて混ぜる。
- 4 3の鍋底を、氷水にあてて、底をこすように混ぜながら冷ます。
- 5 型に、桃を入れ、4のゼラチン液を注ぐ。
- 6 冷蔵庫で2～3時間冷やし、型からラップごと出し、ラップをはがす。1.5cm厚さに切って器に盛り、ミントを飾る。

2ch・11ch放送 8月放送分レシピ

かんたんレシピ
気軽に作ろう!

夏野菜で"おもてなし"

