



ブロッコリー菜の花風

材料

ブロッコリー……………1/4個
卵……………1つ
調味料
塩……………少々

作り方

- ① ブロッコリーを小房にし、塩を少々入れて茹でる。
- ② 卵をゆでたまごにして、黄身をつぶし、ブロッコリーにまぶしたら、出来上がり。

セロリと昆布で一品

材料

セロリ……………1本
塩こんぶ……………大さじ1
干しえび……………大さじ1
調味料
「酒」……………少々
「しょうゆ」……………少々

作り方

- ① セロリは、葉も全て使って斜めスライスにする。
- ② フライパンに油をひき、セロリを入れて炒め、2分位したら、(A)を入れ、塩こんぶで和え、最後に干しえびを入れ混ぜたら、出来上がり。

さけの茶巾

材料(5個分)

生鮭……………3枚
はんぺん……………3枚
いくら……………適量
きくらげ……………4枚
調味料
「みそ」……………大さじ1
「酒」……………小さじ1
「だし」……………大さじ1

作り方

- ① 生鮭の皮を取り、はんぺん、きくらげ(細かくきざむ)、(A)を入れて、フードプロセッサー(すり鉢ですり、1つ当たり45グラム程度でラップに包み、5〜6分蒸す。
- ② いくらを乗せたら出来上がり。(かにあんどろみをつけてかけても良い)

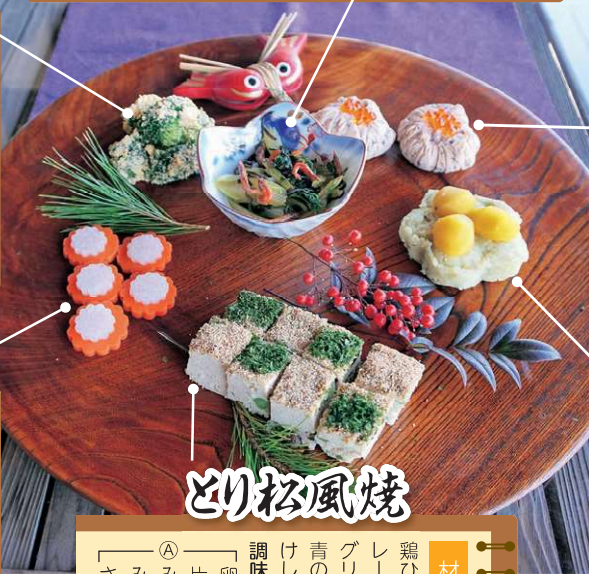
花びらなます

材料

人参……………3cm
大根……………3cm
調味料
「酢」……………大さじ2
「さとう」……………大さじ1
「塩」……………ひとつまみ

作り方

- ① 人参5mm位に切り、花形にする。人参の花びらが見えるように、大根はひと回り小さく。
- ② 2〜3分、さつと茹でる。
- ③ (A)を混ぜて10分漬ける。
- ④ 人参の上に大根を重ねて、花の形に飾って出来上がり。



とり松風焼

材料

鶏ひき肉……………200g
レーズン……………小さじ1
グリーンピース……………小さじ1
青のり……………少々
けしの実……………少々
調味料
「卵」……………1つ
「片栗粉」……………小さじ1
「みそ」……………小さじ1
「みりん」……………少々
「さとう」……………少々

作り方

- ① 鶏ひき肉をすり鉢でよく練り、(A)を入れる。
- ② さつと湯通ししたレーズンとグリーンピースを入れる。
- ③ アルミホイルを二重にし、15cm角にし油を塗る。
- ④ (1)(2)を入れ平らにし、けしの実をふり、オーブントースターで230℃で15分程度焼く。
- ⑤ 冷めてから切り分け、青のりを乗せたら出来上がり。

さつまいもきんとん

材料

さつまいも……………小1つ
栗甘煮……………3つ
調味料
「砂糖」……………大さじ1
「塩」……………ひとつまみ
「栗甘煮の汁」……………小さじ1

作り方

- ① さつまいもの皮をむいて輪切りにし、柔らかく茹でて水分を飛ばす。(A)を入れて練る。
- ② 茶巾や花形等にして上に栗を乗せたら出来上がり。



そばガレット



材料(2人分)

パンケーキミックス(Sobaday)……………50g
水……………125cc
バター……………大さじ1
りんごスライス……………1/4玉
りんごジャム……………少々
小豆……………お好み

作り方

- ① フライパンを中火で温めてから、一度布巾で冷やし、フライパン一面にバターを塗る。
- ② お玉15杯位をフライパンに流し、薄く広げて中火で焼く。
- ③ 薄焼きした生地を皿に乗せ、りんごスライス、りんごジャム、茹でた小豆を中央に乗せる。
- ④ 四つ角を軽く折って出来上がり。

協力：御食事処恵
<https://blog.goo.ne.jp/syokujidokoro-megumi>