

4月放送のレシピ



「三色おむすび」

《材料・2人分》

ご飯・・・・・・・・・・1合
茹で大豆・・・・・・・・・・大さじ2
菊菜(春菊)・・・・・・・・1/3束
白ごま・・・・・・・・・・大さじ1
塩・・・・・・・・・・少々
梅干し・・・・・・・・・・1/2個
鰹節・・・・・・・・・・少々

【作り方】

■大豆おむすび

- 1) 一晩浸水させた大豆を柔らかく茹でる。(鍋：約40分 / 圧力鍋：約10分)
- 2) 茹で上がった大豆と塩少々をご飯に混ぜ、2個に握る。

■菊菜おむすび

- 1) 菊菜を茹でて、水気をしっかり絞ったあと、刻む。
- 2) ごまと塩を混ぜ、ご飯と合わせて2個に握る。

■梅かつおおむすび

- 1) 刻んだ梅干しと鰹節を混ぜ合わせる。
- 2) ご飯と混ぜ、2個に握る。

「春キャベツのチキンナゲット」

《材料・2人分》

春キャベツ・・・・・・・・1枚

A

□鶏ももミンチ・・・・・・・・200g
□卵・・・・・・・・・・1/2個
□片栗粉・・・・・・・・・・大さじ1
□しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ1
□ケチャップ・・・・・・・・・・小さじ1
□こしょう・・・・・・・・・・少々
衣用小麦粉・・・・・・・・適量
揚げ油・・・・・・・・・・適量

【作り方】

- 1) キャベツの芯を取り除き、粗みじん切る。塩少々をふり、しんなりするまで10分ほど待ち、出てきた水気をしっかり絞る。
- 2) ボウルでAの材料と合わせ、小判形に10個まとめる。軽く小麦粉をまぶす。
- 3) 弱火～中火で両面を3～5分、こんがり揚げる。

「花卵」

《材料・2人分》

卵・・・・・・・・・・1/2個
塩・・・・・・・・・・ひとつまみ
片栗粉・・・・・・・・・・小さじ1/4
水・・・・・・・・・・小さじ1/2

【作り方】

- 1) 卵の半量を溶き、塩と片栗粉を混ぜる。熱したフライパンに一気に流し入れ、表面が固まったら火を止めて取り出し、冷ます。
- 2) 卵を半分に切り、それぞれ半分に折る。端に切り込みを入れ、くるくる巻く。

「ひじきと干し大根のナムル」

《材料・2人分》

水戻しひじき・・・50g
干し大根・・・7g
しょうゆ・・・小さじ1
ごま油・・・小さじ1
酢・・・小さじ1
白ごま・・・小さじ1
にんにく・・・少々

【作り方】

- 1) 水戻ししたひじきを軽く茹でて水気を切る。
- 2) ボウルにさっと洗った干し大根、ひじき、調味料を入れて混ぜる。
しばらく置いて、干し大根に味をしみ込ませる。

「菜の花の粒マスタード和え」

《材料・2人分》

菜の花・・・1/2束
塩・・・小さじ1/2
塩麹・・・大さじ1/2
粒マスタード・・・大さじ1/2

【作り方】

- 3) 菜の花は茎と葉に分ける。
- 4) 沸騰した湯に塩を入れ、茎を40秒、穂先や葉を足してさらに20秒茹でて、すぐに冷水で冷やす。
- 5) 食べやすく切り、水気をよく絞り、調味料と和える。

「にんじんと胡桃のラペ」

《材料・2人分》

にんじん・・・1/3本
季節の柑橘
(オレンジ、文旦など)・適量
胡桃・・・4粒
塩・・・ふたつかみ
酢・・・小さじ1
オリーブオイル・・・小さじ1

【作り方】

- 1) にんじんは皮をむき、縦に切って、細い千切りにする。
- 2) 柑橘、くるみを切る。すべてを合わせ、味をなじませる。

「むらさき芋のスイーツボール」

《材料・2人分》

むらさき芋・・・1/3本
砂糖・・・小さじ1
塩・・・少々
レモン汁・・・小さじ1
湯・・・適量

【作り方】

- 1) むらさき芋は皮を厚めにむき、表面に水をつけてラップをし、柔らかくなるまでレンジ加熱。
- 2) 砂糖、塩、レモン汁を加えてつぶす。



レシピ・調理

大住 恵美

香南市で『家庭料理教室』主宰

Instagram

・料理教室《@SUMIPON7》

・店舗を持たないお菓子屋 Douce《@DOUCE777》