

8月のレシピ

2023年8月19日



Image です。レシピの出来上がりとは異なります。

1. パン
2. 鶏肉の簡単うま煮
3. 麻婆茄子
4. フルーツミルクゼリー

1. パン

材料 (5人分)

強力粉	500g
ドライイースト	小匙2
バター	30g
砂糖	30g
塩	小匙1.5
ぬるま湯	340cc~

作り方

- ① ボールに材料を入れてこねる。一次発酵させる。
- ② 二倍ほどになったら、ガス抜きをして4こに分割し10分程ベンチタイムをおく。
- ③ 成形して天板にならべ二次発酵させる。
- ④ オーブンを180℃に熱し10分、上下入れ替えて6~7分焼く。

※班別にオートミール、レーズン、全粒粉、プロセスチーズを入れる

2. 鶏肉の簡単うま煮

材料 (5人分)

鶏むね肉	600g
ごま油	小匙2
砂糖	大匙3
醤油	大匙3
酢	大匙3
ニンニク	1片
生姜	10g
長ねぎ	1/2本

作り方

- ① 鶏むね肉は室温に30分ほどおく。
ニンニク、生姜、長ねぎはみじん切り
- ② フライパンにごま油を熱し鶏肉を皮目から強火で両面に焼き色をつける。
- ③ ポリ袋2枚を重ねた中に調味料と②を合わせ、焼いた鶏肉を入れて口を閉じる。
- ④ 鍋にたっぷりの湯を沸かし、肉の入ったポリ袋を入れて鍋の蓋をして沸騰したら弱火にして5分ほどゆで、火を止めておく。
- ⑤ 袋から肉を出して切り、野菜などと盛り合わせる。
- ⑥ 調味料はソースとして添える。
- ⑦ 冷蔵庫で固めてゼリー状にしてもよい。

(付け合わせ)

トマト、胡瓜、赤パプリカ、エリンギ、ズッキーニなど適宜

3.麻婆茄子

材料 (5人分)

茄子	4本(360g)
豚ひき肉	100g
サラダ油	大匙1/2
花椒	小匙1/2
ニンニク	小匙1
生姜	小匙1
甜麵醬	大匙2/3
豆板醬	小匙1/2
A	
酒	大匙1
醬油	大匙1
塩	小匙1/4
こしょう	少々
水	50cc
長ねぎ	大匙2
片栗粉	小匙2
水	小匙4
ごま油	小匙1
B	

作り方

- ① 茄子はヘタを切って乱切りにし水に10分ほどさらす。
- ② 花椒は粗みじん切り、にんにく、生姜、長ねぎはみじん切り耐熱ボールにひき肉とAを入れてよく混ぜる。
- ③ ラップをふんわりかけ電子レンジ(600W)に2分かける。
- ④ ひき肉をほぐす様に混ぜ、Bと水気を拭いた茄子、長ねぎを混ぜラップをして10～11分電子レンジ(600W)にかける。
- ⑤ 具材を寄せ、汁の部分に水溶き片栗粉を加え全体を混ぜる。ラップして電子レンジに1分かける。
- ⑥ ごま油をまわしかける。

4.フルーツミルクゼリー

材料 (5人分)

牛乳	450cc
砂糖	60g
粉ゼラチン	10g
水	50cc
黄桃(缶詰)	100g

作り方

- ① 水にゼラチンをいれふやかして、湯せんにしておく。
- ② 鍋に半量の牛乳と砂糖を入れ火にかけて砂糖を溶かす。
- ③ 火を止め①のゼラチンを加え、ゼラチンが溶けるまで混ぜる。
- ④ 残りの牛乳を加え鍋の底を水で冷やしながらか混ぜ黄桃の入った容器にそそぐ。
- ⑤ 冷蔵庫で冷やし固める。