

1月のレシピ

2024年1月13日



Image です。レシピの出来上がりとは異なります。

1. かきフライ
2. 青菜の変わり和え
3. 抹茶羹
4. ご飯

1.かきフライ

材料 (5人分)

かき(加熱用)	400g
塩	少々
胡椒	少々
卵	1こ
小麦粉	適宜
パン粉	適宜
揚げ油 (付け合せ)	
キャベツ	1/4こ
プチトマト	8こ

作り方

- ① かきはざるにいれ薄い塩水の中で振り洗いして水気をきり更にキッチンペーパーの上に並べて水気をとる
軽く塩、胡椒する
- ② 小麦粉はなるべく薄くまぶす
よく溶きほぐした卵にいれパン粉をつける
- ③ 160度~170度で衣がキツネ色になるように揚げる

2.青菜の変わり和え

材料 (5人分)

春菊	1束
切り干し大根(乾)	15g
芽ひじき	5g
ツナ缶	小1個
ごま	大匙3
醤油	大匙2
酒	大匙1
砂糖	大匙1
酢	大匙1.5

A

作り方

- ① 切り干し大根と芽ひじきは水に浸す
さっと茹でて切り干し大根は、しっかりと絞り2cmぐらいに切る
- ② 春菊を茹でて水にとり2cmぐらいに切り軽く絞る
- ③ 材料とAを混ぜ合わせる

3.抹茶羹

材料（5人分）

粉寒天	3g
水	550cc
砂糖	150g
白あん	200g
抹茶	小匙2

作り方

- ① 砂糖を大匙2取り出したら抹茶を混ぜておく
- ② 鍋に水と粉寒天を入れ混ぜておく
- ③ 中火に鍋をかけ寒天がよく溶けたら砂糖をいれよく溶かす
- ④ 白あんをいれよく混ぜる
①を加えてまぜる
- ⑤ 濡らした型に流し入れ固める

4.ご飯

材料（5人分）

米	2C
水	480CC

作り方

- ① 米を洗ってざるにあげる
- ② 水を入れて30分以上おいて火にかける
- ③ 沸騰するまで強火、沸騰したら弱火にして12、3分炊き最後に一呼吸強火にして火を消す。まぜて蒸らす