

5月のレシピ

2024年5月11日



イメージ写真です

1. 焼売
2. 蒸し茄子
3. フルーツ羹
4. ご飯

1. 焼売

材料

豚挽き肉	200g
干しエビ	10g
エビ	50g
玉葱	150g
焼売皮	1袋
調味料 醤油	大匙1
酒	大匙1
塩	小匙1/2
砂糖	小匙1
ごま油	小匙1と1/2
付け合わせキャベツ	

作り方

- ① エビは殻をとり細かく刻む。玉葱はみじん切り。干しエビも刻む。
- ② ポールに豚挽き肉と①と調味料を入れ良く混ぜる。
- ③ 皮に②の肉を適量のせ、これを親指と人差し指で作った輪の中に置いて、そのまま落とし込むようにする。ナイフで表面を平らにし少し締めるように形を整える。
- ④ 蒸気の立った蒸し器に油をぬり焼売を並べ7～8分蒸す。

付け合わせのキャベツを添える。

2. 蒸し茄子

材料

茄子	5～6本
万能ねぎ	2本
調味料 砂糖	小匙1
醤油	大匙2
酢	大匙3
ごま油	小匙1
にんにく	1片
しょうが	1片

作り方

- ① 茄子を丸ごと蒸す。
- ② 万能ねぎは小口切り、にんにく、しょうがはみじん切りにし調味料と合わせる。
- ③ 茄子を適当に切りたれをかける。

3. フルーツ羹

材料

粉寒天 (3 g)	1 袋
砂糖	70 g
水	500 c c
パイナップル 8 枚入り	1 缶
グリーンキウイ	1 個

作り方

- ① 鍋に粉寒天と水を入れてよく溶かして火にかける。
- ② ぶつぶつと沸騰してきたら砂糖を加え火からおろす
- ③ フルーツを切って②の中に入れて冷やし固める

4. ご飯

材料

米	2 カップ
水	480 c c

作り方

- ① 米は洗い、ざるにあげておく
- ② 水を入れ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分炊き、最後に一呼吸強火して火を消す。
混ぜて蒸らす。