

10月度 レシピ

2024. 10. 05

1. ピーマンの肉詰め
2. 鰯の洋風南蛮漬け
3. 蒸し茄子
4. フルーツ羹
5. ご飯



イメージです

ピーマンの肉詰め

材料

| | |
|------|--------|
| ピーマン | 5 個 |
| 豚ひき肉 | 200 g |
| タマネギ | 1/2 個 |
| 醤油 | 小匙 2 |
| 塩 | 小匙 1/3 |
| 酒 | 小匙 1 |
| ごま油 | 大匙 1/2 |
| 胡椒 | 少々 |
| | A |
| 片栗粉 | 大匙 1 |
| パン粉 | 大匙 2 |

作り方

- ① ピーマンは洗ってよく水を切り、縦半分に切って種をとる。
- ② タマネギはみじん切り。
- ③ ボールにひき肉とタマネギ、Aを入れ混ぜて、片栗粉を入れさらによく混ぜる。
- ④ これを10等分して、ピーマンの中にキッチリ詰める。
- ⑤ 肉の表面にパン粉をつける。
- ⑥ 160℃のオーブンで7～10分焼く。

鰯の洋風南蛮漬け

材料

| | |
|----------|-------|
| 鰯 | 4 尾 |
| 塩 | 少々 |
| 小麦粉 | 適量 |
| タマネギ | 1/2 個 |
| パプリカ (赤) | 1/2 個 |
| りんご酢 | 大匙 3 |
| 白ワイン | 大匙 3 |
| 塩 | 少々 |
| 胡椒 | 少々 |
| 揚げ油 | 適宜 |
| | A |

作り方

- ① 鰯は3枚おろしにする。
- ② タマネギ、パプリカは5mm角に切る。
- ③ Aの調味料を混ぜ合わせて②の野菜を加えて和える。
- ④ 鰯は一口大に切り、塩をふり小麦粉をまぶす。
揚げ油を180℃に熱し、鰯を入れてこんがり揚げる。
- ⑤ 揚げた鰯を③に加え冷蔵庫で30分以上漬ける。

蒸し茄子

材料

| | | |
|------|-------|-------|
| 茄子 | 中4本 | |
| トマト | 1個 | |
| ニンニク | 1/2かけ | |
| ショウガ | 1/2かけ | |
| 長ネギ | 1/4本 | |
| 醤油 | A | 大匙2 |
| 酢 | | 大匙1/2 |
| 砂糖 | | 小匙1 |
| ごま油 | | 大匙1 |

作り方

- ① 茄子はがくを取り、皮をむいて水に漬ける。
水を切って丸のまま電子レンジ600wで5～6分加熱し、少し蒸らす。冷めたら手で裂いて、皿に盛り付ける。
- ② トマトはくし切りにし、茄子と共に盛り付ける。
- ③ ネギ、ショウガ、ニンニクはみじん切りにし、Aと合わせて野菜にかけていただく。

フルーツ羹

材料

| | |
|------|-------|
| 粉寒天 | 3g |
| 水 | 500cc |
| 砂糖 | 70g |
| 黄桃 | 2個 |
| キーウイ | 1個 |

作り方

- ① 鍋に粉寒天と水を入れ、よく溶かして火にかける。
- ② ぶつぷつと沸騰してきたら、砂糖を加え混ぜとけたら、火からおろす。
- ③ 型に流し入れ、好みの大きさに切った果物を入れ冷やし固める。

ご飯

材料

| | |
|---|-------|
| 米 | 2カップ |
| 水 | 480cc |

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7～8分炊き、最後に一呼吸強火にして火を消す。
混ぜてから蒸らす。