



Image です。レシピの出来上がりとは異なります

1. 海老と帆立のオイル煮
2. 豚ヒレ肉の梅肉ソテー
3. ヨーグルトゼリー
4. パン

1. 海老と帆立のオイル煮

材料 (4人分)		作り方
海老 (大正海老など無頭で大)	6本	① 海老は背ワタをとり殻をむく いかはワタと皮を取り除き胴は2cmの輪切り。足は先を切り落とす。エビ、いか、帆立に塩をふって10分ほどおき、出てきた水気を拭き取る ② 黒粒こしょうは粗くつぶし、にんにくは厚めの薄切り。フライパンにオリーブ油とAを入れて弱火にかけ香辛料の香りをオイルに移す。 香りがたってふつつつとしてきたら海老を入れ半分火が通ったらいか、帆立を加えて全体が油にひたるように混ぜ中弱火で八分通り火を通す。火を止めてふたをして5分ほどおき余熱で完全に火を通す。ザルにあげオイルと魚介を分けておく ③ ベビーリーフは洗っておく。 赤玉ねぎは縦薄切り。セロリは太いものは縦半分になり斜め薄切り。しめじは小房にわけレンジで2分ほど加熱する ④ ②の魚介と③の野菜を混ぜる これを②のオイル大匙2~3とレモン汁で和える 味をみて塩、胡椒をして器に盛る
やりいか	1杯	
帆立(刺身用)	6個	
塩	小匙1	
オリーブ油	1/2C	
赤とうがらし	1本	
ベイリーフ	1枚	
黒粒胡椒	小匙1/2	
にんにく	1片	
ベビーリーフ	1p	
赤玉ねぎ	1/4こ	
セロリ	1/2本	
しめじ	1p	
レモンの絞り汁	適量	
塩	少々	
胡椒	少々	

2. 豚ヒレ肉の梅肉ソテー

材料 (4人分)		作り方
豚ヒレ肉	400g	① 豚肉は1cmの厚さに切り醤油をまぶしておく ② 梅干しの種を取り細かく叩いたものを大匙1用意する。これとAのたれとよく混ぜる ③ 下味のついた肉に片栗粉をまぶしサラダ油を熱したフライパンに並べ入れ両面に火を通す 焼き油を捨てAのたれを加えて焼きからめる ※ 付け合わせ ブロッコリーと赤パプリカ
醤油	大匙1/2	
(梅肉のたれ)		
梅干し	中2こ位	
醤油	大匙1	
砂糖	大匙1	
酒	大匙1	
みりん	大匙1	
だし	大匙3	
サラダ油	大匙2	
片栗粉	大匙2	

3. ヨーグルトゼリー

材料 (4人分)		作り方
粉ゼラチン	大匙1	① 水に溶かしたゼラチンを湯せんしておく ② 鍋に牛乳と砂糖をいれて火にかけて砂糖がとけたら①を入れる これにヨーグルトを加えて泡立て器でよく混ぜる水にぬらした容器に流し入れて冷蔵庫で冷やし固める * 黄桃缶をつぶして上にかける
水	100cc	
牛乳	200cc	
砂糖 プレーンヨーグルト	大匙3 1/2C	

4. パン

材料 (4人分)		作り方
強力粉	500g	① ボールに全ての材料を入れてこねる 第一次発酵をさせて2倍にする ② 分割してベンチタイムで10分おく ③ 成形して天板にのせ第二次発酵させる ④ 180℃に温めたオーブンで20分ほど焼く *各班、オートミール、グラハム粉、レーズン、チーズ、オレンジピールを入れて焼く
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～	