



Image です。レシピの出来上がりとは異なります

1. 鰯と蓮根の和風カルパッチョ
2. ハリハリごぼう
3. 中華風茶碗蒸し
4. 牛乳と小豆のゼリー

1. 鰯と蓮根の和風カルパッチョ

材料	分量(5人分)	作り方
鰯(刺身用)	1冊	①魚は削ぎ切り。蓮根は皮をむいて3~5mmの厚さにきり酢水に5分さらしてさっとゆでる。 ②サラダ油以外を混ぜサラダ油を少しずついれドレッシングを作る。 ③大根は千切りにしカイワレ大根は2cmぐらいに切る。 ④魚と蓮根を順に並べ上に大根とカイワレのをのせる。ドレッシング(A)をかけていただく。
蓮根	1節	
カイワレ大根	1/2p	
大根	5cm位	
白ワインビネガー 又は酢	大さじ2	
塩	小さじ1/2	
わさび(すりおろし)	小さじ2	
醤油	小さじ2	
サラダ油	小さじ2	

1/2C

2. ハリハリごぼう

材料	分量(5人分)	作り方
ごぼう	150g	①ごぼう、大根、人参は鉛筆よりやや細めの太さ、長さ3cmに揃えて切る。ごぼうは酢水に漬ける。 ②野菜を1品ずつ別々に茹でる。鍋に湯を煮立て野菜を入れ再び湯が煮立たないうちにザルにあげる。カリカリしたところが身上なので決して茹ですぎない。特に大根はしんなりしやすいので人参、ごぼうより早目にあげる。 ③すり鉢で白ごまをすり、そこに醤油、砂糖、酢を加え混ぜる。この中に茹でた野菜を入れ全体をかえすようにまんべんなく混ぜる。
人参	100g	
大根	300g	
白ごま	40g	
砂糖	大さじ3	
淡口醤油	大さじ6	
酢	大さじ5	

3. 中華風茶碗蒸し

材料	分量(5人分)	作り方
卵	大4個	①スープを作り冷ましておく。 ②ネギとしょうがはみじん切り。干し椎茸は戻してみじん切り。 ③フライパンにサラダ油を入れねぎとしょうがを炒め椎茸も加えて調味料Aをいれ弱火で煮汁がなくなるまで煮る。 ④卵をときスープと塩を入れ泡立てないようによく混ぜ一度こす。 ⑤蒸気があがった蒸し器で最初3分強火にした後弱火で蒸す。蒸す時の湯気が強すぎるとすがたつので注意する。 ⑥蒸した茶碗蒸しの上に肉あんのをせ小口切りの万能ねぎを散らす。
スープ		
水	4c	
チキンスープの素	1個	
塩	小さじ1/2	
長葱	大さじ1	
しょうが	大さじ1	
干し椎茸	2〜3枚	
豚挽き肉	100g	
サラダ油	大さじ2	
酒	小さじ1	
砂糖	小さじ1	
醤油	大さじ3弱	
椎茸戻し汁	1c	
ごま油	少々	
万能ねぎ	2〜3本	

4. 牛乳と小豆のゼリー

材料	分量(5人分)	作り方
ゼラチン	大さじ1	①ゼラチンを水でふやかしておく。 ②容器に半量の小豆を入れておく。 ③牛乳と砂糖を鍋に入れ弱火で砂糖がとけたら火を止め①を入れよく混ぜる。 ④鍋底に水をあてて冷まし、少しとろみがついたら残りの小豆を入れあんの入った容器に流し込み冷やす。
水	50cc	
牛乳	400cc	
砂糖	50g	
ゆであずき缶	100g	