



Image です。レシピの出来上がりとは異なります

1. かにクリームコロッケ
2. シーフードサラダ
3. ブロッコリーのポタージュ
4. バターライス

## 1. かにクリームコロッケ

材料	分量(5人分)	作り方
かにほぐし身 帆立(刺身用) 玉葱 サラダ油 パセリ 塩、胡椒	1パック 5個 50g 小さじ1 小さじ1 少々	①フライパンに油を熱し、みじん切りの玉葱を炒め、透き通ったらかにと小さく切った帆立を炒め塩、胡椒する。 ②ホワイトソースと①とみじん切りのパセリを混ぜバットに平らに広げて冷ます。 ③等分に筋目を入れ形を整え、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。 ④160~170度の油に入れ、カラリと色よく揚げる。 ※粉はつけない。
(ホワイトソース) 小麦粉 牛乳 バター 塩 胡椒	50g 400cc 10g 小さじ1/4 少々	①ふるった粉をボールに入れ牛乳を加えながら泡立て器でよく、溶き混ぜる。 ②これをこして、厚手の鍋に移し弱火にかける。 ③木べらで鍋の底から離さないように混ぜ続ける。 とろみがついて湯気が上がったなら、さらに5~6分ほど煮て塩、胡椒を加えて火を止める。 ④バターを加えよく混ぜて出来上がり。
溶き卵・パン粉 揚げ油	適量 適量	

## 2. シーフードサラダ

材料	分量(5人分)	作り方
いか	1ぱい	①いかは足とわたをはずして皮をむき1~2cmの輪切り。 えびは、わたをとる。 ②小鍋にレモンの輪切りを入れて湯を沸かし、いかを入れて再び沸騰したら火を止め蓋をしてそのまま冷ます。 ③別鍋に湯を沸かし塩と酢(2Cの水に各小さじ2/5)を加えてエビを入れ再び沸騰したら火を止めふたをして冷ます。 冷めたらエビの殻をむく。 ④玉葱、セロリは薄切り、クレソンやサニーレタスは食べやすい大きさにちぎって冷水に放してよく水を切る。 ⑤サラダの材料が全て入るボウルにドレッシングの材料をあわせていか、エビ、野菜を加えて合える。
レモンの輪切り	1まい	
えび	8~10尾	
玉葱	100g	
セロリ	150g	
クレソン	1束	
サニーレタス	2~3枚	
(マスタードドレッシング)		
レモン汁、酢	各小さじ2	
粒マスタード	小さじ2	
塩	小さじ1/2	
胡椒	少々	
オリーブ油	大さじ3	

## 3. ブロッコリーのポタージュ

材料	分量(5人分)	作り方
ブロッコリー	1ふさ	①ブロッコリーは小房に切り分ける。 ネギは1cmの小口切り。 ②鍋にサラダ油、バターを入れブロッコリーとネギを炒め水とスープの素を加え柔らかくなるまで煮る。 ③②の粗熱がとれたらミキサーにかける。 ④鍋に戻し牛乳を加えて火にかけ、塩、胡椒で味付けをする。
長葱	1/2本	
サラダ油	大さじ1	
バター	大さじ1/2	
水	2C	
スープの素	1個	
牛乳	300CC	
塩	小さじ1/2	
胡椒	少々	

## 4. バターライス

材料	分量(5人分)	作り方
米	2C	①米を洗ってザルにあげる。30分ほどしたら水をいれる。 沸騰するまで強火、沸騰したら弱火で15分、一呼吸強めて火を止める。 ②熱いうちにバターとみじん切りのパセリを混ぜる。
水	440cc	
バター	15g	
パセリ	少々	