



Image です。レシピの出来上がりとは異なります

1. 鱈の甘酢あんかけ
2. ビーシーソウズ
3. グリンピースご飯
4. ぶどうゼリー

1. 鱈の甘酢あんかけ

材料	分量(5人分)	作り方
鱈	5匹	①鱈は3枚におろし、塩と酒をふりかけ水気をとり小麦粉をうすくつける。
塩	小さじ1/2	
酒	大さじ1	
小麦粉	適量	②フライパンに油をしき鱈を焼く。最後に温度をあげカリッとさせて取り出し、フライパンを綺麗にする。
油	大さじ2	
しめじ	1パック	③キノコは小房に分ける。筍、玉葱、人参は3~4cmの短冊切り。ピーマンは細切り。ピーマン以外の野菜をフライパンに入れ aで煮る。 最後に ピーマンをいれ水溶き片栗粉を回し入れとろみをつけ、ひと煮立ちさせる。
筍	100g	
玉葱	100g	
人参	50g	
ピーマン	50g	
だし	300GG	
醤油	大さじ3	
砂糖	大さじ2	
酒	大さじ2	
片栗粉	大さじ1.5	
水	大さじ3~4	

2. ビーシーソープ

材料	分量(5人分)	作り方
じゃがいも ネギ(白い部分) 玉葱 バター スープの素 水 塩 生クリーム 牛乳	150g 100g 100g 40g 1コ 300cc 小さじ1/2 50cc 200cc	①じゃがいもは皮をむき、2~3mmのいちょう切りにし水につける。ネギは小口切り、玉葱は薄切り。 ②深鍋にバターを溶かし、ネギと玉葱を色がつかないように弱火でしんなりするまで炒める。 ③じゃがいもの水気を切って加えスープをひたひたに入れて煮る。沸騰したらとろ火にし芋が煮崩れる程柔らかくなるまで煮続け塩で味をつける。 ④熱いうちに万能こしきでこすか、フードプロセッサーにかける。粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。 ⑤食卓にだす間に牛乳、生クリームをそそぎながら混ぜてのばす。

3. グリンピースご飯

材料	分量(5人分)	作り方
米 だし昆布 塩 水 酒 }合計 720cc グリンピース 塩	3C 5cmX10cm 小さじ1 大さじ2 正味100g 小さじ1/2	①米は洗ってザルにあげる。酒と水合わせて720ccを計り、だし昆布をつけておく。 ②グリンピースは洗って塩をまぶしておく。 ③米に塩と①の昆布水を入れる。 ④沸騰するまで強火、沸騰したらグリンピースを入れ弱火にして15分ののち一呼吸強火にして火を止める。

4. ぶどうゼリー

材料	分量(5人分)	作り方
粉寒天 水 砂糖 ぶどうジュース	1袋(3g) 200cc 60g 300cc	①寒天を分量の水に入れ、火にかけて煮溶かす。 ②砂糖を加え、溶けたら火からおろし、粗熱をとりジュースを加える。 ③水でぬらした流し箱に入れ冷やしかためる。