



Image です。レシピの出来上がりとは異なります。

1. 苺のケーキ
2. かきフライ
3. 大豆入りスイートピクルス
4. ご飯

1. 苺のケーキ

材料 (5人分)		作り方
(スポンジ台)		
卵	6こ	ケーキ型に紙を敷くかバターを塗り小麦粉を振っておく (分量外) 薄力粉と砂糖は一度ふるっておく ① 卵は黄味と白味に分け砂糖の半分を黄味に入れ白っぽくなるまで混ぜる。白味はピンと立つまで泡立て砂糖を2回に分けて入れ、その都度よく泡立てる 黄味と白味を軽く混ぜ合わせる ② バニラエッセンスをいれ、小麦粉をふるいながら2回にわたっている ③ 粉が見えなくなったらサラダ油と牛乳を入れる 型にさっといれゴムべらで平らにして1回バンとして泡を消す ④ 200度に温めたオーブンで15~16分焼く ⑤ ケーキが焼けたら型から出し、冷ます ⑥ シロップを塗る ⑦ 真ん中を切り好みのジャムなど塗る ⑧ 生クリームに砂糖、エッセンスを加え泡立て飾る ** 缶詰のくだものは間にはさんでも上にかざっても良い
砂糖	160g	
バニラエッセンス	少々	
薄力粉	150g	
サラダ油	大匙3	
牛乳	大匙3	
(シロップ)		
砂糖	30g	
水	大匙4	
(飾り)		
生クリーム	400cc	
砂糖	80g	
バニラエッセンス	少々	
苺	1p	
好みのジャム	適宜	
黄桃缶	適宜	

2. かきフライ

材料 (5人分)		作り方
かき (加熱用)	300g	① かきはざるにいれ薄い塩水の中で振り洗いして水気をきり更にキッチンペーパーの上に並べて水気をとる 軽く塩、胡椒する ② 小麦粉はなるべく薄くまぶす よく溶きほぐした卵にいれパン粉をつける ③ 160度~170度で衣がキツネ色になるように揚げる * 付け合わせにブロッコリーとプチトマト **
塩	少々	
胡椒	少々	
卵	1こ	
小麦粉	適宜	
パン粉	適宜	
揚げ油		

3. 大豆入りスイートピクルス

材料 (5人分)		作り方
きゅうり	100g	① きゅうりはたて半分に切り薄切り、キャベツは2cm角、玉葱は薄切り ピーマン、人参は細切りにする ② 野菜を切ったら塩をする ③ しんなりしたら絞りゆで大豆とローリエをうえにのせる ④ 甘酢を火にかけ熱いうちに③にかける
キャベツ	250g	
玉葱	50g	
ピーマン	50g	
人参	50g	
塩	大匙1	
ゆで大豆	100g	
(甘酢)		
酢	100cc	
水	50cc	
砂糖	40g	
ローリエ	1枚	

4. ご飯

材料 (5人分)		作り方
米	2C	① 米を洗ってざるにあげる ② 水を入れて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12、3分炊き最後に一呼吸強火にして火を消す。まぜて蒸らす
水	480CC	