

2013年 10月 5日

サークル男の自慢料

今月のレシピ



1. 鮭と茸のホイル焼き
2. 茶碗蒸し
3. 蓮根サラダ
4. チンゲン菜と大根のごま和え

Image です。レシピのの出来上がりとは異なります

材料分量

生鮭 5切	400g
A 塩	小さじ1/2
胡椒	少々
人参	50g
玉葱	80g
えのき茸 小1/2P	50g
エリンギ 1/2P	50g
しめじ	1/2P
長葱	1/2本
白ワイン	大さじ2弱
B 醤油	大さじ1と2/3
無塩バター	40g
レモンのくし切り	小1個
アルミホイル	25cm×5枚

作り方

- ① 鮭の片面にAをふる。
- ② 人参・玉葱はせん切り。えのき茸は石づきをとり2等分。エリンギは長さを2~3等分にし1cm幅の短冊切り。しめじは石づきをとってほぐす。長葱は斜め細切り。
- ③ アルミホイルを広げ、真ん中に鮭をのせ、上に②を合わせて等分にのせ、Bをまわしかける。バターをのせてアルミホイルを閉じ、200℃のオーブンで7~8分焼く。
- ④ 器に盛ってレモンを添える。

2. 茶碗蒸し

材料分量

卵	3個
だし	3C
A 塩	小さじ1
醤油	小さじ1
砂糖	小さじ1
具	
鶏肉	60g
生椎茸	小5枚
むき海老	中5尾
茹で銀杏	10個
みつ葉	1/2P

作り方

- ① 卵をよく溶きAを混ぜてこす。
- ② 鶏肉は小さめのそぎ切りにして、酒と醤油(分量外)を少々振っておく。むき海老は洗っておく。生椎茸は軸を取り二つ切り。
- ③ 蒸し茶碗に鶏肉・むき海老・生椎茸・銀杏を入れ、①を等分に八分目まで注ぐ。
- ④ 鍋に③の器を並べ、器の高さの1/3位まで湯を入れて強火にかける。沸騰したら中火にし、蓋をして5分加熱。火を止め10分保温する。みつ葉は保温の時か食べる前に入れる。

* 蒸し器を使用する時は、湯気の立った蒸し器に入れて、中火の強4分、表面が白くなったら中火の弱6分、蓋をずらして蒸し、更に弱火にして蓋にふきんを挟み、5分加熱後、5分位蒸らす。

ウラへ

3. 蓮根サラダ

材料分量

蓮根	200g
人参	40g
胡瓜	1本
ホールコーン缶	50g
かにカマ	1/2P
マヨネーズ	大さじ2弱
胡椒	少々

作り方

- ① 蓮根と人参はいちょう切りにして、熱湯でさっと茹でてざるにあげる。
- ② 胡瓜は輪切りにし、塩(1%)でしんなりさせ、水でさっと洗い絞る。
- ③ コーンは水気をきり、かにカマは2等分にしてほぐす。
- ④ 材料をマヨネーズで和え、胡椒をふって混ぜる。

4. チンゲン菜と大根のごま和え

材料分量

チンゲン菜	2株
大根	2cm
万能葱	2~3本
白すりごま	大さじ1
醤油	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
A 胡椒	
七味唐辛子	各少々
ごま油	

作り方

- ① チンゲン菜は根元から先に熱湯で茹でる。冷水にとり絞って3~4cm長さに切る。
- ② 大根はせん切りにして、軽く塩(分量外)をふり、しんなりさせて水洗いし絞る。
- ③ 葱は小口切りにし、材料をAで和える。