

# 今月のレシピ

1. 海老とグリーンアスパラガスの揚げ物
2. グリンピースと春野菜のバター煮
3. 半熟卵のサラダ



Image です。レシピのの出来上がりとは異なります

## 1. 海老とグリーンアスパラガスの揚げ物

材 料	
海老(中位のもの)	(15尾) 230g
グリーンアスパラガス	(3束) 370g
塩	小さじ1/3
胡椒	少々
A 卵	大1個
小麦粉	大さじ5
生パン粉	140g
揚げ油	適量
山椒塩・オーロラソース	
レモンなど	

- ### 作 り 方
- ① 海老は殻をむいて背わたをとり、水気をよく拭いて1.5cm長さに切る。グリーンアスパラガスは根元の固い部分を切り落とし、下側5cm位皮をむき、1.5cm長さに切る。
  - ② ボウルに①を入れ、Aを加えよくかき混ぜてからめる。
  - ③ バットにパン粉を広げ、1/2等分した②を1個分ずつスプーンで山にして落とし、上からたっぷりパン粉をのせて手のひらに取り全体にパン粉をまぶして、おにぎりをつくる要領でギュッと握り円形に形を整える。
  - ④ 揚げ油を180℃に熱し、③を入れて表面が固まったら裏返し、4~5分色よく中まで火を通す。
  - ⑤ 器に盛って好みの塩・ソース等を添える。

## 2. グリンピースと春野菜のバター煮

材 料	
グリンピース	(1C) 120g
(さや付の時)	240g
新玉葱	(1個) 200g
新じゃが芋	(1個) 150g
春キャベツ	(1/4個) 200g
ベーコン(スライス)	(4枚) 60g
水	1C
バター	25g
塩	小さじ2/3
胡椒	少々

- ### 作 り 方
- ① 玉葱は2cm角、じゃが芋は皮をむいて2cm角、ベーコンは2cm幅に、キャベツは4~5cm角に切る。
  - ② 鍋に野菜とベーコン・グリンピースを入れ、水・バター・塩・胡椒をし、蓋をして煮立ったら弱火にして、全ての野菜が柔らかくクタツとなるまで15分程煮る。

## 3. 半熟卵のサラダ

材 料	
レタス	100g
きゅうり	100g
セロリ	100g
新玉葱	100g
トマト	1個
茹で卵	2個
ドレッシング	
酢	25cc
油	75cc
塩	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
種入りマスタード	大さじ1
胡椒	少々
醤油	大さじ1

- ### 作 り 方
- ① レタスはちぎる。きゅうり・セロリ・新玉葱は5cm長さの薄切にして、冷水にさっと放し水を切る。
  - ② トマトはくし形に切る。
  - ③ 卵は水から茹で、沸騰したら火を止め3~4分そのままにして冷水にとり、殻をむき粗く切る。
  - ④ ドレッシングを作る。①を混ぜ合わせて器に盛り、トマトを添えドレッシングをかける。