



Image です。レシピのの出来上がりとは異なります

1. ドリア 2. ポテトサラダ 3. ほうれん草とコーンのソテー

1. ドリア

材料分量

米	2.5C
水	3C弱
A	
パセリ みじん切り	大さじ5
バター	大さじ1と1/2
塩	小さじ2/3
胡椒	少々
海老	250g
玉葱・人参	各30g
酒・塩	各少々
水	1と1/2C
マッシュルーム缶	小1と1/3缶
茹で卵	3個
B	
バター(48g)	大さじ4
小麦粉(45g)	大さじ5
牛乳	430cc
海老の茹で汁	1C
粉チーズ	大さじ5
バター	25g
塩	小さじ1/2
胡椒	少々

作り方

- ① 米は硬めに炊いて蒸らし、Aを混ぜてパセリピラフを作る。
- ② 海老は背わたを抜いて鍋に入れ、玉葱・人参の薄切りと酒・塩を入れて水を加え火にかける。煮立って1～2分茹でて火を止め、そのまま冷ます。殻をむいて殻は鍋に戻して、約10分煮てスープをこす。
- ③ Bを炒めてホワイトソースを作る。粉が一度固まり、次にほどけてくるまでじっくり焦がさぬように炒めて、火を止める。牛乳を少しずつ加えてよく混ぜ、海老の茹で汁も加えて溶きのばし、火にかけてとろみがつくまで弱火で5～6分煮詰める。塩・胡椒で調味する。
- ④ グラタン皿にパセリピラフを入れ、海老・スライスマッシュルーム・茹で卵の輪切りをのせ、③のホワイトソースをかけ、粉チーズを振り、小さく切ったバターを散らして、220℃に熱したオーブンに入れ、こんがり焼き色がつくまで15～20分焼く。

2. ポテトサラダ

材料分量

じゃが芋	300g
玉葱	70g
胡瓜	50g
人参	30g
ドレッシング	
油	大さじ3
酢	大さじ2
塩	小さじ1
練り辛子	小さじ1/4
胡椒	少々
トマト	1個

作り方

- ① ドレッシングの材料をよく混ぜておく。
- ② じゃが芋は皮をむいて1cm厚さのいちょうに切り、水にさらして茹でる。玉葱は薄切りにして水にさらし、よく水気を切り少量のドレッシングで和えておく。人参はいちょう切りにして茹でる。胡瓜は小口切りにして塩を少々振り、しばらくおいて水気を絞る。
- ③ じゃが芋等の材料をドレッシングで和える。
- ④ トマトをくし切りにして添える。

3. ほうれん草とコーンのソテー

材料分量

ほうれん草	250g
バター	大さじ1
塩	小さじ1/5
胡椒	2ふり分
水	大さじ1と1/2強
ベーコン	2枚
にんにく みじん切り	1片分
ホールコーン缶	小1個

作り方

- ① ほうれん草はたっぷりの湯で2度に分け1分位色よく茹で、冷水にとってしぼり、4cm長さに切る。
- ② ベーコンは細切りにしておく。鍋にベーコンを入れ炒めて、脂を出しカリッとしたら、にんにくとバター・塩・水を加えて炒め、コーンとほうれん草を入れて混ぜあわせてソテーする。