



【金沢の定番ご当地グルメ～手軽なフライ作りのコツ～】

* 3月Cメニュー*

■材料 4人分

■ ハントライス		525 Kcal	
玉ねぎ(みじん切り)	1/2個	えび	4尾
温かいご飯	茶わん4杯分 (約600g)	白身魚	4切れ
塩	小さじ1/2強	小麦粉・卵・パン粉	適量
こしょう・味の素	各少々	{ 卵 4個 牛乳 大さじ2 塩・こしょう 各少々	
ケチャップ	大さじ3		
サラダ油	大さじ1/2		ケチャップ・マヨネーズ 適量

■ 作り方

- ① フライパンにサラダ油を熱し、中火で玉ねぎをしんなりするまで炒める。分量の塩・こしょう・味の素・ケチャップを加え、ケチャップの水分を飛ばす。熱々のご飯を加えて手早く炒め、ケチャップライスを作る。
- ② えびは尾を残して殻をむき、背わたを取る。包丁でお腹に数箇所切り込みを入れ、まっすぐにする。えび・白身魚に軽く塩・こしょうをふり、小麦粉・溶き卵・パン粉の順に衣をつけ、180℃位の油で1～2分揚げる。
*フライの衣は、【小麦粉・大さじ4、水・大さじ3】をよく混ぜたもの、パン粉の順につけるだけでもOKです。
- ③ 卵・牛乳・塩・こしょうをボウルに合わせてしっかり混ぜる。小さいフライパン(20cm位)に油(適量)を熱し、1人前ずつ半熟の卵焼きを作る。
- ④ 器にケチャップライスをドーム状に盛り、卵焼き・フライをトッピングする。マヨネーズ又はタルタルソースをかけ、ケチャップをかける。

■ タルタルソースの作り方

器にマヨネーズ・大さじ3、塩・こしょう・酢又はレモン汁・砂糖を各少々、【ゆで卵・1/2個、玉ねぎ・小さじ2、パセリ・小さじ1、ピクルス・小さじ1】をみじん切りにして、混ぜ合わせる。

春野菜のサラダ

62 Kcal

アスパラ又は菜の花	4本	}	しょうゆ	小さじ5
ミニトマト	4個		水	大さじ2
春キャベツ・セロリ・			酢・オリーブ油	各大さじ1
ラディッシュなど、			砂糖	小さじ1
好みの春野菜	適量		こしょう・味の素	各少々
			しょうがのしぼり汁	小さじ1/2

■ 作り方

- ① アスパラ又は菜の花は、熱湯で1～2分位塩ゆでにし、水にさらして粗熱を取り、水気をきって食べやすい長さに切っておく。ミニトマトは4等分に切る。残りの野菜は食べやすい大きさに切り、冷水につけてパリッとさせておく。
- ② ボウルに分量の調味料を全て混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。食べる直前に、水切りした野菜を加えて和え、器に盛る。

クリームブリュレ～バニラビーンズ入り～

175 Kcal

卵黄	2個	生クリーム	180cc
グラニュー糖	大さじ3 (36g)	牛乳	90cc
		バニラビーンズ	1/4本
		又はバニラエッセンス	2～3滴

■ 作り方

- ① バニラビーンズは縦に切り込みを入れ、中身の種をしごきだしておく。
- ② 卵黄・グラニュー糖をボウルに入れ、泡立て器で白っぽくなるまですり混ぜる。
- ③ 小鍋に生クリーム・牛乳・バニラビーンズを入れて中火にかけ、煮立つ直前に火を止め、②の中に少しずつ混ぜながら注ぎ入れる。ザルなどで1度こし、ココットなどの耐熱容器に人数分に分ける。
- ④ オーブンの天板に③を並べ、お湯を型の高さの1/3くらいまで注ぎ、160℃に予熱したオーブンで15～20分湯煎焼きにする。火が通ったら冷まし、表面にグラニュー糖を全体にふりかけ、バーナー又は熱したスプーンで、表面にこんがり焼き色をつける。

*更に冷蔵庫で冷やせば、餡が固まってパリパリになります。お好みでどうぞ♪