

■ 4人分

白身魚のふわふわフリッター

材 料

お好みの白身魚	200g
塩・こしょう	各少々
A 卵	1個
小麦粉	大さじ4
ベーキングパウダー	小さじ1/2
牛乳	大さじ2
パセリ(みじん切り)	適量
塩	少々
B マヨネーズ	60g
ケチャップ	6g
生クリーム or 牛乳	12g
砂糖	10g
ジン又は酒	小さじ1
レモン汁	小さじ1/2
薄口しょうゆ	ごく少々

所要時間 20分

作り方

- ① 魚は一口大のそぎ切りにし、必要に応じて軽く塩・こしょうをふりしばらくおく。
- ② ボウルにAを合わせ、粉気がなくなるまで混ぜ合わせる。
- ③ ①の魚の水分をペーパーなどで拭き、②の衣をつけ、180℃位の油で2～3分程揚げる。***途中で裏返す。**器に魚を盛り、混ぜ合わせたBのソースもしくは、マヨネーズを添える。

Check Point

洋風天ぷらなので、具材は大体何でもOK! 材料の大きさは、あまり大きく切らないように。

とろける長芋のチーズグラタン

材 料

バター	20g
マッシュルーム(缶詰)	40g
長芋(すりおろす)	240g
牛乳	60~100cc
塩	小さじ1/3~1/2
こしょう	少々
味の素	少々
お好みのチーズ	適量

作り方

- ① フライパンにバターを熱し、マッシュルームを軽く炒める。長芋・牛乳・塩・こしょう・味の素を加え、軽くとろみがつくまで炒める。塩味を調べて器に等分し、表面が隠れるくらいチーズを振りかける。
- ② 230℃のオーブンもしくはトースターで、チーズが少しこんがりするまで焼く。

Check Point

牛乳の量で、グラタンの固さを調整できます。塩加減は味見をし、調整しましょう。

■ 4人分



所要時間 10分

■ 4 個分

チョコバナナクレープ

材 料

卵		1 / 2 個
グラニュー糖	小さじ 1	(4 g)
小麦粉		2 5 g
牛乳] 合わせて	7 0 cc
バター		レンジで溶かす
C	生クリーム	大さじ 5
	グラニュー糖	小さじ 2
	洋酒(あれば)	2 ~ 3 滴
バナナ(斜め薄切り)		1 本
チョコシロップ		お好みで

所用時間 50分

作り方

- ① ボウルに卵・グラニュー糖を入れて混ぜ合わせる。
小麦粉をふるって加え、混ぜれば人肌くらいに温めた牛乳・バターを加えて混ぜ、30分ほど生地を寝かす。
- ② フライパンにサラダ油を薄くひき、中火弱で薄くクレープを焼く。
*フライパンの温度が、高くなる前に生地を流し込もう！
- ③ ボウルにCを加え、泡立て器で角が立つまで泡立てる。
クレープに泡立てた生クリームを包む。
お好みでバナナを添えてチョコシロップをかける。

Check Point

クレープ生地は、混ぜたあと寝かすとダマがなくなり、よりきれいに焼けます。
焼くときは、あまりくっつかないフライパンを使いましょう。

野菜スティック~明太マヨディップ~

材 料

大根 (棒状に切る)	1 0 0 g	
パプリカ		
又はにんじん (棒状に切る)	適量	
きゅうり (板ずり→棒状に切る)	1 本	
D	明太子	大さじ 2
	マヨネーズ	大さじ 3

作り方

- ① Dを器に入れ、混ぜ合わせる。
- ② 器に野菜を盛り付け、①を添える。

■ 4 人分



所要時間 10分

Check Point

生野菜は危険なのでよく洗いましょう。
切った野菜は冷水にしばらくつけると辛みが抜け、しゃきっとします。