

ガパオライス



■ 4人分

所要時間 10分

作り方

- ① フライパンにサラダ油・にんにく・一味を入れ香りが出るまで炒める。挽き肉を加え、色が変われば玉ねぎも加え、混ぜながらポロポロのそぼろ状になるまで炒める。
- ② パプリカを加えさっと炒め、Aの調味料を加える。バジルの3cm位にちぎりながら加え、さっと炒める。
- ③ 別のフライパンにサラダ油を少々熱し、卵を割り入れ、弱火で焼く(5分～)。
- ④ 皿にご飯を盛り、②を盛り付け、目玉焼きをご飯の上のせる。

材 料

サラダ油	大さじ2
にんにく(みじん切り)	2片
一味唐辛子	小さじ1/4～
鶏や豚の挽肉	300g
玉ねぎ(1cm角)	1/2個
パプリカ(1cm角)	1/2個
又はピーマン(1cm角)	2個
A 砂糖	小さじ1.5
中華スープの素	小さじ1
ナンプラー	小さじ4
オイスターソース	小さじ4
水	大さじ4
バジル	8枚くらい
卵	4個

Check Point

お家で作りやすいように、一味を使います。入れなければ子供も食べられます。
バジルがない、又苦手なら大葉をお使いください。

かぶとチーズの生ハム巻き

材 料

かぶ(1cmのくし形切り)	中1個
塩	小さじ1
お好みのチーズ	30g
大葉	2枚
レモンスライス(あれば)	2枚
生ハム	60g
黒こしょう	お好みで少々

作り方

- ① かぶは皮をむき、縦に16等分に切る。ボウルに入れ、分量の塩をふって15分ぐらいおき、さっと洗って水気をしっかり絞る。オリーブ油をかけて15分位おいておく。
- ② かぶの上に、人数分に分けたチーズ・大葉・レモンをのせ、生ハムをのせる。

■ 4人分



所要時間 30分

Check Point

生ハムは、塩分がきついものやさしめの物がありますので、お好みの量で調整してください。



■ 4人分

所用時間 10分 * 冷やし固める時間を除く

ベトナム風練乳プリン

材 料

B	卵黄	2個
	練乳	大さじ6
	牛乳	300cc
	粉ゼラチン	混ぜ合わせ 小さじ4
	水	戻しておく 大さじ2
	生クリーム	大さじ4
C	グラニュー糖	大さじ4
	水	大さじ2
D	インスタントコーヒー	小さじ2
	熱湯	90cc

作り方

① 鍋にBを入れて泡立て器でよく混ぜる。牛乳を少しずつ加えて混ぜ合わせる。中火にかけながらよく混ぜ合わせ、つやが出るまで温める。火を消して戻したゼラチンを入れて溶かし、生クリームを加えて粗熱を取る。器に等分に分け、冷蔵庫で冷やし固める。

② 鍋にCを入れて火にかける。薄い茶色に色づいたら火を止め、Dを加えて冷やしておく。
①のプリンが固まれば、皿にひっくり返す。
②のカaramelをかけ、クラッシュアイスのをせる。



Check Point

クラッシュアイスは、厚手のポリ袋に氷を入れてふきんで包み、めん棒などで叩いて細かく。
練乳の量で、お好みの甘さに

かぼちゃのポタージュ

材 料

バター	20g
玉ねぎ(薄切り)	1/2個
かぼちゃ(5mm幅)	300g
水	500cc
コンソメの素	小さじ1
牛乳	200cc
塩	小さじ1/2位
こしょう・味の素	少々
クルトン・生クリーム	適宜(あれば)

作り方

① かぼちゃは種・皮を取り除き、約5mm幅に切る。
② 鍋にバターを熱し、玉ねぎ・かぼちゃを加えて中火で炒める。玉ねぎがしんなりすれば、水・コンソメを注いで、弱火で8分位煮込む。
③ 火が通れば、粗熱を取ってミキサーにかけ、同じ鍋に戻し入れる。牛乳を加えて火にかけ、塩・こしょう・味の素で味を調え器に注ぐ。お好みで生クリームをたらし、クルトン・パセリなどを散らす。

■ 4人分



所要時間 15分

Check Point

ポタージュは材料選びがとても重要!
果肉が濃いオレンジ色で、皮が固い甘いかぼちゃを選びましょう。
生クリームを入れないとあっさり、いっぱい入れると濃厚に。その時の気分どうぞ。