

■ 4人分



所要時間 50分

作り方

- ① 鍋にバター・サラダ油を入れて中火にかける。
 バターが溶ければ小麦粉を加え、**弱火で焦がさない様に**
 じっくり炒める。(約3~5分)
冷たい牛乳を一気に加え、泡立て器で手早く混ぜる。
 *鍋底の小麦粉を牛乳に手早く溶かすイメージです。
 火を強め(中火~強火)、沸騰してきたら弱火にし、
 塩・こしょう・味の素で味を調える。
 かにを加えて混ぜ合わせ、バットなどの平たい容器に
 移してラップをして粗熱を取り、冷蔵庫又は冷凍庫で
 しっかり冷やす。



- ② ①を1人2~3個になるように俵型や丸にまとめる。
 ボウルに【衣】の材料をよく混ぜ合わせ、衣・パン粉の
 順に、はげがないよう全体にしっかりつける。
 180℃~200℃に熱した油で、薄めのきつね色に
 なるまで揚げる。
 小鍋に【即席ブラウンソース】の材料を混ぜ合わせ、
 片栗粉を溶かす。火にかけ、絶えず混ぜながら一煮立ち
 させる。

Check Point

【クリームコロケのコツ】

- **タネをしっかりと冷やす**
 タネをしっかりと冷やさないと、揚げたとき衣からクリームが
 出やすいです。(パンク)
- **衣を厚くして、短時間で揚げる。**
 長時間揚げると、いつか必ず中のクリームが飛び出します。
 中身は火が通っているので、衣に色が付いたらOKです。

カニクリームコロケ

材 料

【ホワイトソース】

バター	25g
サラダ油	大さじ1
小麦粉	大さじ5(約45g)
牛乳	300cc
塩(重要)	小さじ1/3~
こしょう・味の素	各少々
かにの身(軟骨をとる)	80g

【衣】

小麦粉	大さじ6
水	大さじ5
パン粉	適量

【即席ブラウンソース】

バター	大さじ1
ケチャップ	大さじ2
ウスターソース	大さじ2
水	大さじ2
コンソメ	少々
片栗粉	小さじ1

Check Point

【ホワイトソースのコツ】

ホワイトソースはとにかく失敗しやすい料理の一つですが、このレシピ通り「泡立て器」を使って作れば、失敗しません♪

■ **小麦粉とバターをよく炒める**
 粉っぽさがなくなり、ダマも出来にくいです。

■ **ルーと牛乳の温度差が大切**
 炒めたルーと牛乳の温度差がある方がダマになりにくいので、レシピでは「冷たい牛乳」を使います。

■ **鍋に合ったサイズの泡立て器を使う。**

鍋のふちまで混ぜやすいサイズの泡立て器を使うと、ふちが焦げにくいです。

■ **塩加減が重要**
 塩加減が合うと、おいしい甘みが出てきます。

■ 4人分



所用時間 15分

白身魚のワイン蒸し〜デュグレレ風〜

材 料	バター	大さじ1
	お好みの白身魚	4切れ
	↳塩	一切れに対し、1つまみ位
	こしょう	適量
	玉ねぎ(みじん切り)	1/4個
	トマトの水煮	150g
	白ワイン又は酒	大さじ2
	水	150cc
	コンソメの素	小さじ1/2
	ドライパセリ	適量
粉チーズ	適量	

作り方

- ① 魚に塩・こしょうをふってしばらく置き、臭みを抜いておく。水気が出たら、キッチンペーパー等で水分を拭き取る。
- ② フライパンにバターを入れて火にかける。バターが溶ければ魚を並べ、玉ねぎ・トマトも加えて白ワインをふりかける。水・コンソメを加え、フタをして弱火から中火弱で3〜5分蒸し煮にする。
- ③ 器に魚を煮汁と共に盛り、粉チーズとパセリをかける。

Check Point

フライパン1つで出来るフランス料理です。白身魚などを、みじん切りにしたタマネギ、トマトなどと一緒に白ワインで煮た料理です。ソースの塩分は多くないので、魚の重量に対して1%の塩をかければ失敗しません。

ブロッコリーのマヨネーズ焼き

材 料

ブロッコリー	1/2株(100g)
【レモンマヨネーズ】	
マヨネーズ	大さじ4
レモン汁又は酢	小さじ1
ピーナッツ(あれば)	10g

■ 4人分



所要時間 10分

作り方

- ① ブロッコリーを小房に切り分ける。塩を加えた熱湯で1分程度ゆで、ザルにとる。又はラップをし、500wのレンジで1分加熱する。
- ② 耐熱容器にブロッコリーを並べ、レモンマヨネーズをかけ、溶けるチーズ・砕いたピーナッツをのせ、220℃のオーブン、又はトースターで5分位焼く。



Check Point

ブロッコリーの旬は秋から、春先です。大きめで、つぼみは小さいものを選びます。冬は寒くて紫色になる場合がありますが、ポリフェノールの影響です。むしろ甘みが増しています。