

ハントライス



■ 4人分

所要時間 30分

作り方

【ケチャップライス】

- ① フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎをしんなりするまで炒める。分量の塩・こしょう・ケチャップを加え、ケチャップの水分を飛ばす。ハム、熱々のご飯を加えて手早く炒め合わせ、ケチャップライスを作る。

【フライ】

- ① えびは尾を残して殻をむき、背わたを取る。包丁でお腹に数カ所切り込みを入れ、まっすぐにする。えび・白身魚に軽く塩・こしょうをふり、
簡単フライ衣・パン粉の順に衣をつけ、
180℃の油で1～2分揚げる。

【卵焼き】

- ② A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。
- ③ 器にケチャップライスを山型に盛り、卵焼き・フライをトッピングする。
お好みでマヨネーズ又はタルタルソース、ケチャップをかける。

材料

【ケチャップライス】

サラダ油	大さじ1/2
玉ねぎ(みじん切り)	1/2個
塩	小さじ1/2強
こしょう	少々
ケチャップ	大さじ3
ロースハム(5mm角)	2枚
温かいごはん	600g位

【フライ】

えび	4尾
白身魚	4切れ

【簡単フライ衣】

小麦粉	大さじ4
水	大さじ3～4
パン粉	適量

【卵焼き】

A 卵	4～8個
牛乳	大さじ1～2
塩・こしょう	各少々
ケチャップ・マヨネーズ	適量

タルタルソース

材料

ゆで卵(荒みじん切り)	1個
玉ねぎ(みじん切り)	小さじ4
マヨネーズ	大さじ6
塩、こしょう	各少々
酢又はレモン汁	少々
砂糖(お好みで)	少々～
ピクルス(あれば)	小さじ2

作り方

- ① 器に材料をすべて混ぜ合わせる。
- 【ゆで卵のゆで方】鍋に卵がつかるくらいの水を入れ、卵・塩ひとつまみを入れ、火にかける。沸騰したら中火で11分～12分茹でる。



■ 4人分

所要時間 15分

■ 4人分

所用時間 30分

クリームブリュレ

材 料

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

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す。
- 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、バーナー又は直火で熱したスプーンで、表面にこんがりとした焼き色をつける。

Check Point

最後に振りかける砂糖は、少なすぎると焦げます。ブリュレが見えなくなる程度にかけましょう。



春野菜のサラダ~生姜風味ドレッシング~

■ 4人分

材 料

アスパラ又は菜の花	4本
ミニトマト (4等分)	4個
春キャベツ・セロリ・ラディッシュなど、好みの春野菜	適量
B 酢・オリーブ油	各大さじ1
水	大さじ2
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ5
こしょう	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、水気を切って食べやすい長さに切っておく。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る。
- ② **B**を全て混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。水切りした野菜を器に盛り、食べる直前にドレッシングをかける。

所要時間 15分

Check Point

~旬の野菜は栄養が沢山~

- アスパラガス
アスパラギン酸で「免疫カアップ」「疲労回復」など多くの効果
- 春キャベツ
ビタミンCや食物繊維が豊富なほか、胃壁の粘膜を丈夫にし、消化を助ける働き。