

■ 4人分



所要時間 20分

## サーモンの簡単フレンチ蒸し

## 材 料

鮭・サーモンの切り身（生）	4切れ
↳塩・こしょう	各少々
玉ネギ（薄切り）	1/2個
にんじん（千切り）	40g
フレンチドレッシング（白）	大さじ6
レモンライス（あれば）	4枚
パセリみじん切り	少々

## ■電子レンジの上手な使い方

～食材の置き方～

- ・ターンテーブル式→外側に置く
- ・フラットタイプ→中央に置く

～加熱時間の目安～

- ・あたため→100gにつき1分
- ・冷凍食品あたため→  
100gにつき2分30秒

■参考卵：1個が60g位です。

## 作り方

- ① 魚は塩・こしょうを少々振り、10分位おいて臭みを抜く。
- ② 耐熱容器に玉ネギ・にんじんを敷く。  
その上に魚を並べ、ドレッシングを全体に振りかけ、ラップをかけて600wのレンジで5分程度加熱する。
- ③ 熱いうちに野菜・蒸し汁を魚にからめて器に盛り、レモンとパセリを飾る。

## じゃがいものニョッキ

## 材 料

じゃがいも	2個（約300g）
小麦粉	70g位
片栗粉	大さじ2
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
A 牛乳	50cc
生クリーム又は牛乳	150cc
お好みのチーズ	20g
コンソメの素	小さじ1
砂糖	小さじ1/2

## 作り方

- ① じゃがいもは4等分に切り、竹串がすっと通るまで水から茹でる。  
ザルに取りだし、熱いうちに皮をむき、マッシャー等で滑らかに潰す。
- ② ボウルに①・小麦粉・片栗粉・塩を加えて粉っぽさがなくなるまでよく混ぜる。まな板に生地をのせ、両手で転がしながら直径1cm位の棒状に伸ばし、端から2cm幅に切る。  
切った断面を、フォークの背で軽く押さえて溝を作る。（冷凍出来ます）
- ③ フライパンにAを合わせ火にかける。  
煮立ったら弱火でとろみがつくまで、2～3分煮る。  
別の鍋で1%の塩分の熱湯でニョッキを茹で、水面に完全に浮いたらザルでお湯を切り、フライパンに取り出してソースと絡める。  
器に盛りつけ、お好みで黒胡椒、パセリをかける。

■ 4人分



作業時間 30分

## Check Point

じゃがいもをラップで包み、レンジで加熱すると手軽に作れます。

（600wで1個3～4分）  
茹でるとき、火が強すぎたり、茹ですぎたらニョッキが崩れる場合があります



■ 4人分

## いちごのムース

## 材 料

いちご	100g
砂糖	40g
粉ゼラチン	小さじ1
水	大さじ1
卵白	1個分
砂糖	小さじ2
生クリーム	100cc

所用時間 20分\*固める時間を除く

## 作 り 方

- ゼラチンは水と混ぜ合わせ、10分位おいて戻しておく。  
いちごはヘタを取り、フォークの背やミキサー等つぶしておく。
- 鍋にいちご・砂糖を入れて火にかける。煮立ったら火を止め、戻したゼラチンを加える。ゼラチンが完全に溶けたら、鍋ごと冷水につけてあら熱をとる。
- 卵白を綺麗なボウルに入れ、砂糖を2回に分けて加えながら、泡立て器でゆるい角が立つまで泡立て、メレンゲを作る。  
生クリームもメレンゲと同じくらいの固さに泡立てる。  
生クリームとメレンゲをゴムベラでさっくり混ぜ合わせる。  
②のいちごを加え、泡をつぶさない様に切るように混ぜ合わせる。  
器に等分し、冷蔵庫で1時間以上冷やし固める。



## Check Point

卵白に少しでも黄身、水、油が入ると極端に泡立たなくなります。

又、油、水の付いていない、綺麗な器具を使いましょう。

## キャロットポタージュ

## 材 料

バター	20g
にんじん(薄切り)	1本
玉ネギ(薄切り)	1/4個
B 水	400cc
コンソメの素	小さじ1
ごはん(あれば)	大さじ2
C 牛乳	150cc
塩	小さじ1/3位
こしょう	少々
生クリーム	大さじ2
バター	10g
クルトン	適宜

■ 4人分



所要時間 30分

## 作 り 方

- 鍋にバターを熱し、にんじん・玉ネギを焦がさないように炒める。  
Bを加え、にんじんが柔らかくなるまで弱火で5分位煮込む。
- ①をミキサーにかけてなめらかにし、鍋に戻す。Cを加えて温め、生クリーム・バターを入れ、器に注いでクルトンを浮かす。

## Check Point

とろみが出ない野菜をポタージュにする場合、炊けたご飯を入れると簡単にとろみが出ます。