

■ 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しっかり拭き、②の衣をつけ、180℃位の油で2～3分程揚げる。
*途中で裏返す。
皿にフリッターを盛り、混ぜ合わせたBのソースや、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 | 80cc~ |
| 塩 | 小さじ1/3~1/2 |
| こしょう | 少々 |
| お好みのチーズ | 好きなだけ |

■ 4人分



所要時間 10分

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、牛乳も加え、塩・こしょうで味を加え、軽くとろみがつくまで手早く練り混ぜる。塩味を確認して器に等分し、表面が隠れるくらいチーズをのせる。

- 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。

チョコバナナクレープ

材 料

| | | | |
|------------|---------|----------|---------|
| 卵 | | 1 個 | |
| グラニュー糖 | | 小さじ 2 | |
| 小麦粉 | | 5 0 g | |
| 牛乳 |] 合わせて | 1 4 0 cc | |
| バター | | 1 0 g | |
| C | [生クリーム | 1 0 0 g | |
| | | グラニュー糖 | 1 0 g |
| | | 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 |

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

サラダは基本加熱しない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。