

■ 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分位
- ・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
	好みのチーズ 20g
	コンソメの素 小さじ1
	砂糖 小さじ1/2

■ 4人分



作業時間 30分

作り方

- ① じゃがいもはラップをし、いもが半分位つかる水を入れた耐熱容器に入れ、竹串がすっと通るまで加熱する。
熱いうちに頑張って皮をむき、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。

Check Point

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

いちごのふわふわムース

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、砂糖加える。
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)	1/2個
B 水	400cc
コンソメの素	1個(小さじ)
ごはん(あれば)	大さじ2
C 牛乳	150cc
塩	小さじ1/4位~
こしょう	少々
生クリーム	大さじ2~
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。