

『ズッキーニ餃子』

【材料】3人分

豚挽肉 ……100g
 ズッキーニ(薄切り) ……縦半分
 ズッキーニ(サイコロ) ……50g
 長ネギ(みじん切り) ……10g
 ニンニク ……小さじ1/2
 溶き卵 ……半個分
 餃子皮 ……6枚
 サラダ油 ……大さじ1

【ズッキーニ用】

片栗粉 ……大さじ1
 塩 ……少々
 こしょう ……少々

【A】

醤油 ……大さじ2
 酒 ……大さじ1
 こしょう ……少々
 ごま油 ……10cc
 片栗粉 ……小さじ1

【作り方】

- ① ズッキーニは薄く長く6枚に切り、あとは小さめのサイコロ状に切り、塩・こしょうをして片栗粉をまぶす。
- ② 長ネギはみじん切り、ニンニクはすりおろしにする。
- ③ 豚挽肉を良く練り、【A】を混ぜ、次いで溶き卵と片栗粉を入れて混ぜ、最後にニンニクとズッキーニ(サイコロ状)を混ぜる。
- ④ 餃子の皮の真ん中にズッキーニ(薄切り)を横に置き、③の豚挽肉をのせ、ズッキーニを巻き、皮の端に水をつけ包む
- ⑤ フライパンを熱し油を入れ、④の餃子を並べる。裏面をさっと焼き、水を入れて中火で5～6分蒸し焼きにする(蒸し器の時は8分蒸す)。



『じゃがいも冷製スープ』



【材料】4人分

じゃがいも 中1個
牛乳 ……200cc
塩 ……多めのひとつまみ
刻みパセリ ……少々

【作り方】

- ① じゃがいもは薄皮をむき、2cm位の輪切りにし、鍋に水を入れて、じゃがいもがひたひた程度になるようにして、塩を入れて柔らかく煮る。
- ② じゃがいもが煮えたら湯を切り、鍋を火にかけて水分をとばす。
じゃがいもをマッシャーで塊がなくなるようにつぶす。
- ③ じゃがいもに冷やしておいた牛乳を静かに流し込み、なめらかになるようかき混ぜたら、器に盛り、刻みパセリをちらす。



『トマトモンブラン』

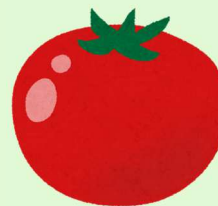


【材料】2人分

トマト ……中1個
ブロッコリー小株 ……2～3個
むきえび ……8尾
うずらの卵水煮 ……2個
塩 ……少々
マヨネーズ ……適量
和風ドレッシング ……小さじ4

【作り方】

- ① ブロッコリーは小房に切り分け、鍋にお湯を沸かし塩を入れて、硬めに茹でてから、冷ましておきます。
うずらの卵は縦半分になり、むきえびもさっと茹でる。
- ② トマトは輪切りで4枚にする。
- ③ 器にトマトを盛り、ドレッシング小さじ1をかけ、えびとブロッコリー、うずらの卵を飾りマヨネーズをくるくるとかけたり、斜めなどにかけて飾ると出来上がり。



『みたらしいもだんご』



【材料】2人分

いもだんご(作り方右記参照)
 …白, ピンク, 紫 各4枚
 竹串 …4本
 サラダ油 …大さじ1

【A】

砂糖 …大さじ2
 醤油 …大さじ2
 片栗粉 …大さじ1
 水 …150cc

【作り方】

- ① だんごは三種類ずつ串にさし、フライパンを熱し油をいれ、さっと焦げ目がつく位に両面を焼く。
- ② 鍋に【A】を入れて火にかけ、かき混ぜながらふつふつとなり、透明感がでてきたら出来上がり。
- ③ だんごを皿に盛り付け、②をかけて出来上がり。

『いもだんご』

【材料】

じゃがいも …各1kg(中5~6個)
 (A)早生白(白)
 (B)シャドークイーン(ピンク)
 (C)ノーザンルビー(紫)
 片栗粉 …200g(カップ1と1/2)
 食塩 …少々

【作り方】

- ① (A)のじゃがいもの皮をむき、4つ切りにして軟らかくなるまで茹で、お湯を切って水分をとばし、粉ふきいもにする。
- ② 熱いうちにすりこぎやマッシャーですりつぶし、片栗粉・食塩を加えて、なめらかになるまで手でこねる。
- ③ 食べやすい大きさの小判形に丸める。
- ④ (B)・(C)のじゃがいもも同様に。

※保存する場合は、②の作業の後に直径4~5cmの棒状にして、ラップで包み冷凍する。食べる時は、自然解凍し、1cm位の厚さに切って調理する。

『昆布おにぎり』



【材料】1人分

ご飯 …半膳
 塩 …少々
 おぼろ昆布 …適量
 昆布かつお …適量

【作り方】

- ① ご飯は俵型か三角の形にし、さっと塩をまぶし、2個作る。
- ② 1つにはおぼろ昆布を巻き付け、もうひとつには、昆布かつおをまぶすか、ふりかける。