

『ズッキーニ入り手作りウィンナー』

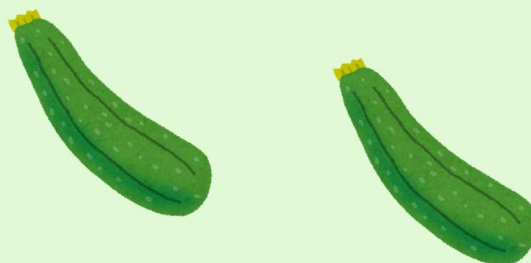
【材料】9本3人分

ズッキーニ ……50g
 玉ネギ ……50g
 豚挽肉 ……200～250g
 にんにくすりおろし
 ……小さじ半分
 しょうがすりおろし
 ……小さじ1
 カット昆布 ……大さじ1
 砂糖 ……小さじ1
 片栗粉または澱粉
 ……大さじ1
 塩 ……小さじ半分
 こしょう ……少々
 ナツメグ ……少々
 サラダ油 ……小さじ1

 サランラップ ……適量

【作り方】

- ① ボウルに材料を全部入れて、粘りが出るまで混ぜて9等分にする。
- ② サランラップを長めに切り、その上に①をのせて好みの太さにくるくと巻き、両端を肉のところで結ぶ。
- ③ 鍋にお湯を沸かし、②を中火で10～12分茹で、サランラップを外して器に盛り、出来上がり。



『ミニトマトの豚バラ肉巻き』



【材料】3人分

ミニトマト ……9個
 ズッキーニ ……1本
 大葉 ……9枚
 豚バラ肉 ……9枚
 大根(10cm位) ……1個
 塩 ……少々
 こしょう ……少々
 ぽん酢 ……大さじ3
 サラダ油 ……小さじ1

爪楊枝 ……9本

【作り方】

- ① ズッキーニはへたを切り落とし、縦にスライサーまたはピーラーでスライスする。
大葉は洗って縦半分に切り、大根はすりおろしておく。
- ② 豚肉は広げて塩、こしょうをふり、肉の上にズッキーニ、大葉、ミニトマトをのせて手前から巻き、爪楊枝で巻く。同様に9個作る。
- ③ フライパンに油を入れて熱し、②を入れて焼き色がつくまで転がしながら中火で焼き、ふたをして肉に火が通るまで3~4分ほど弱火で焼く。
- ④ 器に盛り、大根おろしをのせ、ぽん酢をかけて出来上がり

『レタスチョレギ』



【材料】2人分

レタス ……100g
 きゅうり ……1本
 韓国のり ……小3枚

【A】

ごま油 ……大さじ1
 白いりごま ……大さじ1
 しょう油 ……小さじ1
 とりがらスープの素 ……小さじ1
 酢 ……小さじ1
 にんにくすりおろし ……小さじ1/4

【作り方】

- ① レタスは洗って食べやすい大きさにちぎる。きゅうりは縦半分に切ってから、5mm幅の斜めに切ります。
- ② ボウルに【A】を入れてよく混ぜ合わせ、タレを作ります
- ③ ②に①の野菜を入れて混ぜ合わせ、器に盛り、のりを手でちぎり、ちらして出来上がり。



『トウモロコシご飯のおにぎり』



【材料】2人分

生トウモロコシ ……1本
 米 ……2合
 水 ……400cc
 塩 ……小さじ1
 酒 ……小さじ1
 バター ……10g

【作り方】

- ① 米は洗ってザルで水気を切る。
トウモロコシは縦にして上から包丁で実をそぎ落とす
炊飯器に米、トウモロコシ、水、塩、酒を入れて炊く。
- ② 炊きあがったら蒸らしてからバターを入れて、やさしく全体にかき混ぜる。
- ③ 三角や俵型など好きな形で握って出来上がり。



『イモアイス』



【材料】

じゃがいも ……100g
 水 ……100cc
 生クリーム ……100cc
 ハチミツまたはグラニュー糖 ……大さじ4

【作り方】

- ① じゃがいもは洗って皮をむき薄切りにして、さっと水にさらします。
- ② ①を水切りして鍋に入れて、水を加えて火にかけ、沸騰したらハチミツ(グラニュー糖)を入れ弱火にし、軟らかくなるまで煮る。
- ③ 軟らかくなったら鍋のじゃがいもと汁をミキサーにかけてこします。
- ④ ③が少し冷めたら生クリームを加えて、よく混ぜ合わせます。
- ⑤ ④を容器に入れて冷蔵庫で冷やしたら取り出してかき混ぜます。
これを2～3回繰り返して出来上がり。

※じゃがいもの種類を
 シヤドークイーンにすると紫色、
 ノーザンルビーにするとピンク色
 のアイスになります。

※生クリームを入れる時にワインや
 ブランデーなどを入れても
 美味しいです。