



健康スペシャルクッキング もんべつ天使のレシピ!

平成25年12月1日(日)

ふわふわ卵といかのチリソース

■材料 (4~5人分)

いか(胴) 1杯(小さければ2杯) ⇒皮をむいておく。
卵 3個
ブロッコリー 1/4個(小房にわけ、サッと茹でておく)
牛乳 大さじ2
オリーブ油 大さじ2弱
塩、粗挽き黒こしょう 適量
片栗粉 大さじ1
水溶き片栗粉(水、片栗粉) 各大さじ1
酢 小さじ1
細ねぎ(小口切り) 適量

A { 長ネギ 1/2本(粗みじんぎり)
にんにくすりおろし 小さじ1/2(チューブでもOK)
しょうがすりおろし 小さじ2(チューブでもOK)
豆板醤 小さじ1/3

B { トマトケチャップ 大さじ4
酒 小さじ2
砂糖 小さじ4
水 200ml
塩 小さじ1/3

■作り方

- ① イカは切り込みをいれてから、食べやすく切り、塩、黒こしょう少々をし、片栗粉をまぶす。
- ② 卵をボウルに溶き、牛乳を加え、塩、黒こしょう少々をする。
- ③ フライパンにオリーブ油大さじ1を強火で熱し、②を加え、半熟のスクランブルエッグを作り、一度取り出す。
- ④ フライパンをきれいにし、オリーブ油大さじ1弱を足し、①をサッと炒めたらAを加え、炒め合わせ(ねぎがしんなりとするまで)、Bを加え、ふつふつとしてきたら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 仕上げに、取り出した卵とブロッコリーを加え、酢、塩、こしょうで味をととのえ、器に盛り、細ねぎをちらす。

エネルギー:167kcal 塩分:1.3g





かぼちゃミルク茶碗蒸し



■材料(4人分) 湯呑4個分

かぼちゃ	50g (3cm角)
かつおぶし	大さじ2
しょうゆ	小さじ1/2
塩	小さじ1/2弱
鶏もも肉	30g (8等分にする)
みつば	5g (ざく切り)
卵	1個
牛乳	300ml
ゆずの皮	適量 (細切り)

■作り方

- ① 耐熱容器にかぼちゃをいれ、ラップをし、レンジで2分30秒加熱し、熱いうちにかつおぶしを加え、フォークでしっかりとつぶす。
- ② ①に卵を加え、混ぜ合わせ、牛乳、しょうゆ、塩を加え、しっかりと混ぜ、器に等分に分ける。鶏肉とみつばを加える。アルミホイルで蓋をする。
- ③ 鍋にキッチンペーパーをおき、②を並べ、水を容器の1/3ほど注ぎ、中火にかけ、沸騰したら蓋をし、弱火で12~15分蒸す。
- ④ 仕上げに柚子を飾る。

エネルギー:90kcal 塩分:0.7g



香ばしい! ほうじ茶のゼリー

■材料(6人分)

ほうじ茶	大さじ5
熱湯	550ml
黒砂糖(粉末)	大さじ5
粉ゼラチン	10g
熱湯	大さじ3

【トッピング】 *お好みで

*練乳 小さじ1/2 (1人あたり)

*ゆであずき缶 小さじ1 (1人あたり)

■作り方

- ① 耐熱容器にほうじ茶をいれ、熱湯550mlを注ぎ、3分ほどおいたら濾す。
- ② ①に黒砂糖をいれよく溶かす。
- ③ 熱湯大さじ3で溶いたゼラチンを②に加えませ、荒熱が取れたら、冷やし固める。
- ④ 器に盛り付け、お好みの食材をトッピングする。

エネルギー:41kcal 塩分:0.0g