



健康スペシャルクッキング もんべつ天使のレシピ!

平成26年2月23日(日)

牡蠣とかぼちゃの南蛮漬け

■材料 (4~6人分)

牡蠣 (大きめ)	12個
かぼちゃ	120g
しょうがすりおろし	小さじ1
サラダ油	小さじ2 + 小さじ2
片栗粉	小さじ4
三つ葉	3本 (ざく切り)

【A】

酢	100ml
水	60ml
しょうゆ	小さじ4
砂糖	大さじ1
輪切り唐辛子	ふたつまみ
かつおぶし	1パック (3~5g)

■作り方

- ① 牡蠣の汚れを除き、熱湯で10秒茹で、すぐに冷水にとり、水気を切る。(牡蠣を縮まらないようにする方法!)
- ② かぼちゃは、1cm幅の食べやすい大きさに切る。
- ③ フライパンにサラダ油小さじ2を入れ、弱火で熱し、かぼちゃを両面こんがり焼き、取り出す。
- ④ 鍋に【A】を入れ、火をかけ、沸騰したら弱火で3分煮て、ザルでこしボウルに入れる。(鯉節はしっかりと絞る)
- ⑤ 牡蠣をペーパーで優しく水気を拭き取り、しょうがをからめ、片栗粉をまぶす。
- ⑥ フライパンにサラダ油小さじ2をたし、弱火で熱し、牡蠣を並べ両面焦げ目がつくくらい焼く。
- ⑦ ④のボウルにかぼちゃと牡蠣を入れ、和える。
仕上げに三つ葉を混ぜ合わせる。

エネルギー: 75kcal 塩分: 1.0g



鶏肉とたたき大根の韓国風スープ



■材料(4~6人分)

鶏手羽先・鶏手羽元 各6本
 大根 1/2本 (600g)
 大根の茎 適量 (5mm幅に刻む)
 ごぼう 1/2本
 長ネギ 1/4本 (ななめ薄切り)

【B】

しょうが (みじん切り) 2かけ分
 にんにく 2かけ
 生米 大さじ3
 甘栗 (むいてあるもの) 6個

【C】

酒 50ml
 塩 小さじ1と1/2
 ごま油 小さじ1

【薬味】

柚の皮、梅干し (しそ) 種を除きたたいたもの、刻みのり . . . 各適量

※厚手のポリ袋、又はジップロック

■作り方

- ① 手羽先は縦に1本切り目を入れ、手羽元と一緒に水で洗う。沸騰した湯に入れ、表面が白くなるまでゆで、ざるに上げる。
- ② 大根は皮をむいて1.5~2cm厚さに切り、厚手のポリ袋に並べ入れる。麺棒などでたたいて割れ目を入れ、手でおおまかにくずす。
- ③ ごぼうはピーラーで3~5cm長さの薄切りにし、サッと水にさらし水気をきる。
- ④ 鍋に水900mlと①の鶏肉を入れて中火にかけ、沸騰したらアクを除く。
- ⑤ 大根、ごぼう、ねぎ、【B】【C】を加え、ふたをして弱火で40分間煮る。
刻んだ大根の茎を散らす。

エネルギー：194kca 塩分：1.6g



なめらか濃厚ミルクプリン

■材料(6人分)

牛乳・・・・・・・・・・・・・・・・・・300ml
練乳・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
粉ゼラチン・・・・・・・・・・・・・・5g
水・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
メープルシロップ・・・・・・・・・・適量(1人小さじ1/4程度)
いちご・・・・・・・・・・・・・・・・・・3個(1cm角)

■作り方

- ① 小皿に水を入れ、そこにゼラチンを入れふやかす。
- ② 耐熱ボウルに牛乳、練乳を入れ、レンジで3分加熱する。
- ③ 1のゼラチンを2の牛乳に入れ溶かす。
- ④ 器に入れ、粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ いちごをのせ、メープルシロップをかける。

エネルギー:62kcal 塩分:0.1g