

Recipe for

◆ 皮ごとさつまいもコロッケ ◆

◆ Ingredients (材料) 一人分

| | |
|---------|---------|
| ◇ さつまいも | 60g |
| ◇ 砂糖 | 小さじ 2/5 |
| ◇ バター | 小さじ 1/2 |
| ◇ 牛乳 | 小さじ 2/5 |
| ◇ 小麦粉 | 小さじ 1 弱 |
| ◇ とし卵 | 6g |
| ◇ パン粉 | 大さじ 1/2 |



◆ Directions (作り方・手順)



下準備: さつまいもは皮も使うので、泥をきれいに落としておく。

① さつまいもを 1cm 角に切り、5 分程水にさらす。

② 鍋にさつまいもとさつまいもがかぶる位の水を入れ、やわらかくなるまで茹でる。

③ さつまいものお湯を切り、ボウルにうつす。熱いうちにマッシュし、砂糖、バター、牛乳を混ぜ合わせる。

④ お好みの形に整え、小麦粉、卵、パン粉の順で衣をつける。

⑤ 170℃の油で揚げたら完成。

Recipe for

◆ いろいろきのこきゅうりのマリネ ◆

◆ Ingredients (材料) 一人分

| | |
|-----------|----------|
| ◇ しいたけ | 25g(大1個) |
| ◇ しめじ | 15g |
| ◇ えのき | 15g |
| ◇ きゅうり | 15g |
| ◇ オリーブオイル | 小さじ1 |
| ◇ 酢 ※ | 小さじ1 |
| ◇ 醤油 ※ | 小さじ1/2 |
| ◇ 砂糖 ※ | 小さじ1/4 |



Directions (作り方・手順)



①きゅうりはヘタを切り落とし、輪切りにする。

②しいたけとしめじは石づきを切り落とし、しいたけは軸ごと 8 等分の大きさ(中サイズは 6 等分)、しめじは小房に分ける。えのきは根元を切り落とし、1/2 に切る。

③フライパンにオリーブオイルを熱し、②のきのこ類を入れて混ぜ合わせたら蓋をし、途中かき混ぜながら中火で 2～3 分程加熱する。

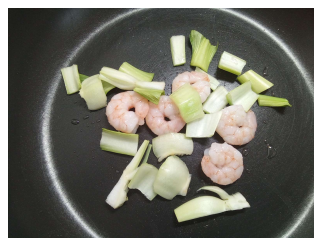
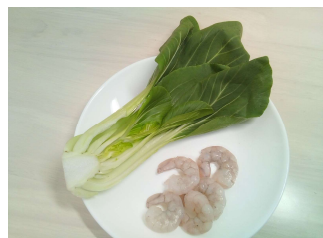
④ボウルに※を入れ混ぜ合わせ、①と③を入れて和える。

Recipe for

◆ チンゲン菜の中華炒め ◆

◆ Ingredients (材料) 一人分

| | |
|-------------|------------------------|
| ◇ チンゲンサイ | 1/2 株(50g) |
| ◇ むきエビ | 40g |
| ◇ 酒 | 2g |
| ◇ 片栗粉 | 小さじ 1/4 |
| ◇ オイスターソース※ | 小さじ 2/3 |
| ◇ しょうゆ ※ | 小さじ 2/3 |
| ◇ 砂糖 ※ | 小さじ 2/3 |
| ◇ 酒 ※ | 4g (上記の酒と合わせると小さじ 1 強) |
| ◇ サラダ油 | 小さじ 3/4 |



Directions (作り方・手順)



下準備:エビをボウルに入れ、(分量外の)片栗粉と塩 を振りかけてよく揉み込む。流水で汚れを洗い流した後、キッチンペーパーで水気を拭き取る。

①エビに酒と片栗粉を揉み込む。

②チンゲンサイは、1枚ずつはがしてざく切りにし、残り数枚のところで、根元も一緒にざく切りにしていく。(葉と茎に分けておく)

③※を混ぜ合わせておく。

④フライパンにサラダ油を中火で熱してエビを炒める。エビの色が変わってきたらチンゲンサイの茎を炒め合わせ、水大さじ 1/2(分量外)を加えて蓋をし、弱火で 2 分程蒸し焼きにする。

⑤蓋を取り、再び中火にして葉を加え 1 分程炒めた後、弱火にして☆を入れ調味する。