

01

あさりピラフのオムライス



あさりピラフ (2人分)

米(洗米済).....1合	パセリ.....適量
あさり(むき身・茹)....60g	水(炊飯用)220ml
玉ねぎ1/4個	鶏ガラスープの素 小1/2
ミックスベジタブル40g	塩 小1/2
にんにく1/2かけ	こしょう 少々
有塩バター10g	

- 1 玉ねぎとにんにくはみじん切りにする。パセリは刻む。
- 2 フライパンにバター、にんにくを入れ、玉ねぎを加えて弱火で炒め、玉ねぎがしんなりしたら、米、ミックスベジタブルを加えて米が半透明になるまで中火で炒める。
- 3 鍋に水 220 mlを入れて熱し、鶏ガラスープの素を入れてスープにし、(2)とあさりを入れ、煮立つたら、ふたをして強火で5分、弱火で5分加熱し、火を止め、ふたをしたまま10分蒸らしたら混ぜて、さらに山型に盛る。



卵4個 (1人2個)

塩 小1/2

バター 大2

牛乳 大2

片栗粉2g



キンメダイ2切れ	塩 少々
えのきだけ1/3 株 (50g)	酒 大1
人参(中).....1/5本 (30g)	バター 大2
ピーマン1 個 (40g)	ポン酢 大1
玉ねぎ(中)....1/2 個 (100g)	アルミホイル ...30 cm 2枚

- 1 キンメダイに塩を振り、しばらく置き、表面の水気をペーパーで拭き取る。
- 2 えのきだけは石突を切り、食べやすい大きさに分ける。人参は千切り、ピーマンは細切り、玉ねぎは輪切りにする。
- 3 アルミホイルに玉ねぎ、キンメダイ、えのきだけ、人参、ピーマンを載せ、酒を振りかけ、バターを載せたらホイルを閉じて包む。
- 4 フライパンに1cm程の水を入れてふたをし、強めの中火で加熱する。水は沸騰したら弱火にして10~15分加熱する。
- 5 皿に移し、ポン酢等をかけて食べる。

**02**キッチン GAMA
「魚レシピ集」**04**

ミカンジャム

(120 mlの瓶 1本分)



冷蔵庫で1~2週間ほど保存可能です。

みかん250g
グラニュー糖100g
レモン汁大1

- 1 皮をむき、白い筋をとって250g はかる。
- 2 包丁で一口大に切って鍋に入れ、グラニュー糖とレモン汁を加えて30分ほど置いておく。
- 3 水分が出てきたら強火にかけて、沸騰したら中火にする。
- 4 へらでかき混ぜ、アクが浮いてきたらすくいながら20分ほど煮詰める。とろみがついたら火を止める。
- 5 清潔な瓶やふたつき容器に入れる。

*長期保存の場合は、瓶の煮沸消毒や脱気が必要になります。

**03**

オニオンヌードル

玉ねぎ40g
バター5g
水300~350 ml
コンソメ1/4個
塩・こしょう 少々
クルトン 適宜

フライパンで玉ねぎとバターをあめ色まで炒め、水にコンソメを加えてひと煮立ちしたら器に盛り、クルトンを添える。

05

ふわふわパンケーキ

(1人分(3枚))

ホットプレートを保温程度の弱で温める。
お湯を沸かしておく。

- 卵1個
- グラニュー糖10g
- 薄力粉(強力粉)15g
- ベーキングパウダー1g
- 牛乳 大2
- 1 よく冷やした卵を卵黄と卵白に分け、卵黄に牛乳、振るった薄力粉(強力粉)とベーキングパウダーを合わせてよく混ぜる。
- 2 冷えた卵白にグラニュー糖を3回に分けて加え、固めのメレンゲを作る。
- 3 出来たメレンゲをひとくじりとり、(1)の生地にしっかり混ぜる。
- 4 (3)で混ぜた生地を残りのメレンゲに合わせる。メレンゲが少々残る程度まで混ぜる。
- 5 ホットプレートに薄く油を敷き、生地をこんもりのせる。熱湯大1/2~1を隙間にたらし、蒸し焼にする。時々ホットプレートの中の水分を蒸発させるように傾けて焼く。
- 6 底に焼き色がついたら優しく返し、再度熱湯を加え、ふたをして蒸し焼き、側面をへらで触って生地がつかなくなったら完成。

