

* 料理メモスパンル No.103 * 全有連スタッフの皆様から教えたレシピです *

那須よし子さんから
宝袋



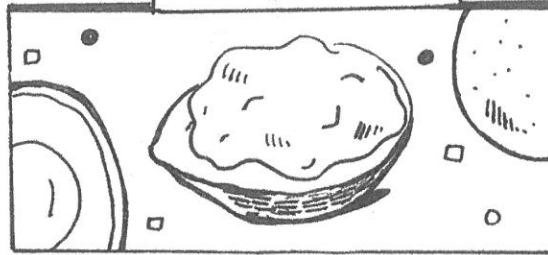
- ・材料
油揚、卵、人参、ひじき
もち、だし汁、オリーブオイル、しょうゆ
- ・作り方

 1. 油揚は熱湯でかき油揚げしてあきます。一辺を切って袋状にします。
 2. 人参はせんざり、又はみじん切りにします。
 3. 油揚の中に人参、もち、ひじき、卵を割ってあとし入れ、しょうじで止めます。
 4. 鍋にだし汁、オリーブオイル、しょうゆを入れ沸騰したら3を並べて煮含めます。
 5. 味付けは好みでして下さい。煮つめからしょうじと、粉に切って器に盛りつけます。



お好みは
おたのしみ...

茶美さんから
アボガド
ネギ・グラタン



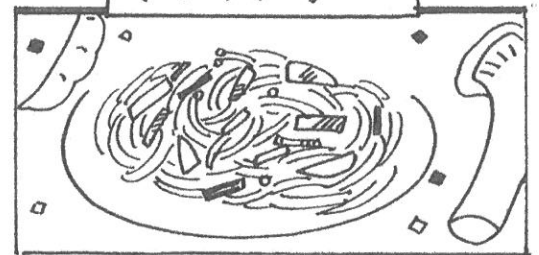
- ・材料
アボガド1個、ねぎ1/2本、
マヨネーズとレモン汁 適量、
とろけるチーズ1枚、しょうゆ少々
- ・作り方

 1. アボガドはたて半分に切り種をくりぬき、中身をスプーンでかきだし、たべやすい大きさに切ります。
 2. ねぎはうすく斜め切りにします。
 3. くり抜いた皮に中身とねぎを入れマヨネーズ・レモン汁、しょうゆをかけ、チーズのせです。
 4. 3をオーブン・スターに入れ、こげ目がつくまで5分くらい焼いてできあがりです。



「森バター」と
わかる栄養豊富な
アボガド。ササガ、
スーパ、ジューズ、
アイスクリームと13113
あるほうがいいです。

松田由美子さんから
和風
パスタ



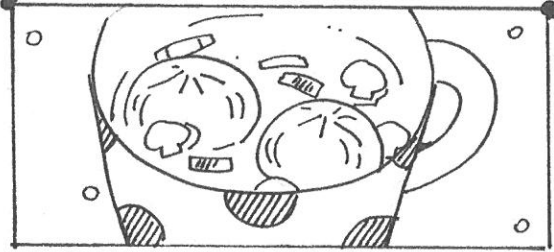
- ・材料
スパゲティ・ベーコン(せんざり)
・インゲン(短冊切り)
・絹さや(斜め切り)
- ・調味料 (お好み)
「幸世にちるだし」、ニンニク、
たかの爪、オリーブオイル、しょうゆ
- ・作り方 (輪切)

 1. フライパンにオリーブ油を入れてニンニクとたかの爪を弱火で炒め、香りかきまいたらベーコン、インゲン、絹さやの順で炒めます。(ニンニク、たかの爪はといておきます)
 2. 野菜に火が通ったら「幸世にちるだし」を入れ軽く炒め、火を止めます。
 3. スパゲティをゆでます。ゆであがたら2に火をつけてスパゲティの湯をきって加え、軽く炒め、しょうゆを回しかけ早く炒めて皿に盛ります。
 4. 仕上げにあらたにニンニクとたかの爪をかき混ぜてできあがりです。



・林光子さんから...

丸ごと新玉ねぎスーパ



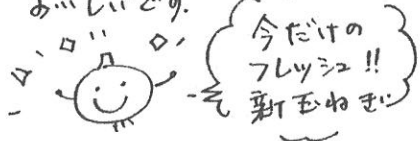
・材料

新玉ねぎ(小玉) 2コ、ベーコン1~2枚
マッシュルーム 2~3コ パセリ少々
圓形ブイヨン1コ、塩・こしょう

・作り方

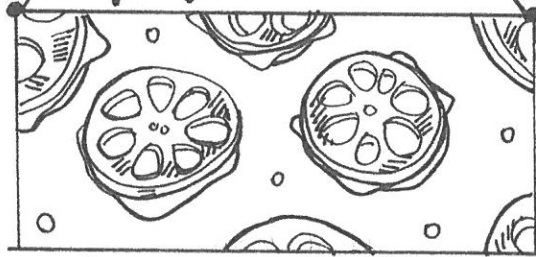
1. 新玉ねぎは皮をむき上下を斜めに切ります。皿にのせ、ラップをして電子レンジに3~5分かけます。(玉ねぎの大きさにあわせて)
2. ベーコンは1cmくらいに切り、マッシュルームは縦にうすく切ります。
3. 鍋に水・ブイヨン・1と2を入れて火をかけ、やわらかくゆきまで煮ます
4. 塩・こしょうで味を整え、パセリのみじん切りをふりかけでできあがりです

*トマトといっしょに煮込んでもおいしいです。



・瀬野茂子さんから...

りんごのチーズはさみ焼き



・材料

りんご・ピザ用チーズ・ベーコン
サラダ油

・作り方

1. りんごは皮をむき、2~3mm厚さの輪切りにします。さっと洗ってざるに上げ、水けを拭きます。
2. ベーコンはレンコンの長さ切ります。
3. レンコン1枚にベーコンとチーズをのせ、もう1枚のレンコンではさみます。
4. フライパンにサラダ油を入れ中火で熱します。3を入れて焼きます。両面こんがり焼き色がつかまで3~4分位ずつ焼きます
5. 器に盛りつけます。あぁあつどうぞ!



・栗原由記子さんから...

菜の花とたけのこのキッシュ風オムレツ



・材料

菜の花1束・たけのこ 200g
ベーコン 80g 卵 4コ、生クリーム 200cc
ピザ用チーズ 100g、塩・こしょう、油

・作り方

1. 菜の花はゆでず軽くしぼり、3cmに切ります。たけのこもゆでず、うすく切り3cmに切ります。
2. ベーコンは1cm幅に切ります
3. フライパンに油をしき1と2を炒め塩・こしょうします。
4. ホウルに割りほぐした卵、生クリーム、チーズをいれて混ぜます
5. 4に3を入れて
6. 耐熱皿に流し入れ、180度のオーブンで30分焼けばできあがりです

