



2008 November Menu

Yoko Furukawa Resipies



なすと豆腐のトマトグラタン



白菜と鶏ささみのスープ

ナスと豆腐のトマトグラタン

材 料	作 り 方
ナス 3本 木綿豆腐 1丁 (300g) 豚挽肉 160g にんにく 1片 玉 葱 1/2個 トマト水煮缶 400g 1缶 パルメザンチーズ 2T~3T パセリ 赤ワイン 1T オリーブ油 塩、こしょう 小麦粉 ブイヨン 1個	1. 豆腐は、水切りしておく。 7~8mm 厚さに切る。 ペーパーで、水気をふき取る。 2. ナスは、6~7mm 厚さに切り、水にさらした後 水気をふき取る。 3. にんにく、玉葱は、みじん切りにする。 4. フライパンにオリーブ油1T、にんにく、玉葱を 入れてから火にかける。しんがりするまで炒める。 5. 挽肉を加えて炒める。 6. 赤ワインを入れ炒める。 7. トマト水煮、塩、こしょうを入れ、10分くらい 煮る。ブイヨンもくたいて入れる。 8. 豆腐、ナスに、うすく小麦粉をまぶし、オリーブ油 2Tを熱したフライパンで、こんがりと焼く。 9. 耐熱皿にオリーブ油を塗り、豆腐(7)、ナス、豆腐(7) ナスの順に重ねて放射状に並べる。 上に(7)をかけた後、パルメザンチーズをふる。 10. 200℃のオーブンで、5分焼く。パセリをふりかける。

白菜と鶏ささみのスープ

材 料	作 り 方
白菜 4枚 鶏ささみ肉 3本 生 姜 1片 万能葱 2~3本 ごま油 1T 鶏がらスープ 1t~2t 水 5C うす口しょうゆ 2t 酒 少々 塩 こしょう	1. 白菜は、5mm幅の細切りにする。 2. ささみは筋を除き、5mm幅、3~4cm長さ に切る。生姜は、せん切りにする。 3. 鍋に、ごま油を熱し、白菜、ささみ、 生姜を炒める。 4. スープを加え、煮たったら、アケを取り、 具に火が通るまで煮る。 5. 調味料を加え、味を整える。 6. 器に盛り、小口切りにした葱を散らす。



ポンデケージョ

ポンドケーキ (チーズ・パンの意)

材 料	イ 作 リ 方
< 30個分 >	タピオカ粉 : キャッサバの根茎から作られる デンプン ビタミンB, C が多い
タピオカ粉 200g	
牛 乳 100ml	
水 100ml	
サラダ油 40ml	1. 鍋に牛乳, 水, サラダ油を入れ, 沸騰直前で火を止める。
ハルメザンチーズ 100g	2. タピオカ粉に(1)を入れ, ヘラで混ぜる。
卵 1個	3. 手でさめれるくらいになったらチーズ, 溶いた卵を加え混ぜ, よく練る。
	4. 天板に丸めた生地を並べ, オーブンで焼く。 (200℃ ~ 180℃) 18分 ~ 20分
	} コンベックの場合 180℃ 18分 ↓ 200℃ 2分 計 20分焼く }