



2010 April Menu

Yoko Furukawa Resipões



春野菜のとろとろスープ かぶの甘みアップ

体に優しい

春野菜のとうとうスープ

材 料	作 り 方
春キャベツ 小1/2玉 新玉 葱 1~2個 人 参 1本 じゃがいも 2個 セロリ 1本 月桂樹の葉 1枚 長 葱 1/3本 にんにく 1~2個 トマト 2~3個 オリーブオイル (鶏手羽先, 手羽中 かつ肉, ささみ, など) コンソメ 1~2個 昆布出し など 塩・こしょう	~野菜の分量は、その時々で調整して作る~ 1. 野菜は、それぞれ 細かく 刻む。 2. 鍋に オリーブオイル を入れ、刻んだ野菜 を全部 1度に入れる。 3. 弱火で、じっくり炒める。(強火で炒めないこと!) 4. ひたひたに 水 を入れ、弱火で煮る。 1時間半 ~ 2時間くらいゆくり。 5. とうとうに煮たら、ミキサー、フードプロセッサーなどに かける。 6. 鍋に戻し、コンソメ(粉・顆粒)、塩、こしょうを加え 調味する。スープの濃度は、水で加減する。 鶏肉を加えて煮込む場合、一度湯通しして(4)で入れる。

かぶの甘みアップ(糖度4%のかぶを甘く)

材 料	作 り 方
かぶ 大3個 オリーブオイル 塩	<サラダ、パスタ、みそ汁に、バターマツテしてつけ合わせに> 1. かぶは、茎を少し残して葉をおとす。 皮をむき、10等分~12等分する。 2. 鍋にお湯を沸かし、海水の濃度くらい の塩を加え、かぶを入れて しっかりとゆでる。 かぶを入れてから、ひと煮たらし、10秒~15秒くらい してから、ざるにとる。 3. バットに広げて冷ます。 4. 耐熱皿に並べ、ラップをし、レンジで加熱する。 <目安> 600W : 2分 800W : 1分半 5. 皿に盛りつけ、オリーブオイルと塩でいただく。



玉葱のリングフリッター

玉葱のリングフリッター

材 料	作 り 方
玉葱 1個	1. 玉葱は1cmくらいの厚さに輪切りする。
まいたけ 1パック	2. 玉葱に小麦粉をまぶす。
小麦粉	3. まいたけは、小房に分け、小麦粉をまぶす。
揚げ油	4. ボウルに卵、水を入れ、混ぜ合わせる。
〈衣〉	他の衣の材料を加え、泡立器で とろりとするまで 混ぜる。
卵 1個	5. 玉葱、まいたけに衣をつけ、170℃～180℃の 油で揚げる。
水 4T	
薄力粉 8T	
片栗粉 2T	
ベーキングパウダー 1t	
塩 1/4t～1/3t	
ガーリックパウダー	
パセリみじん切り	
～他に 加えるもの～	
カレー粉 1t	
パルメザンチーズ 18gほど	
2Tくらい	
～他の食材～	
海老	
イカ	
鶏肉	
さつまいも	