



2014 October  
Menu

Yoko Furukawa Resipões



カリフラワーのポタージュ（ホワイトソース無しで）

# カリフラワーのポタージュ (ホワイトソース無し)

材 料	作 り 方
カリフラワー 1個	1. カリフラワーは、小房に分けて洗い、水気を切る。
長 葱 40g	2. 長葱は、粗みじん切りにする。
もちきび 5T (あわ) (1T=12g)	3. もちきびは、茶こしなどに入れ、さっと水を通す。
オリーブオイル 2T	4. 厚手の鍋にオリーブオイルを入れ、長葱を炒める。
水(お湯) 4C	5. カリフラワーを入れ、軽く炒める。
牛 乳 1C~	6. 水(お湯)、もちきび、コンソメを入れ、弱火で煮る。
コンソメ顆粒 1/2袋 (スティック状)	7. フードプロセッサー、バーミックスなどで、クリーム状にする。
塩 各適量	8. 牛乳を加えてとろみを調節する。
こしょう	9. 塩、こしょうで味を整える。
オリーブオイル	10. 器に盛り、オリーブオイルをたらす。
クルトン(お好みで)	11. お好みで、クルトンやくだいたクラッカーを散らす。
クラッカー(お好みで)	



簡単に旨みたっぷり合わせ酢・いわし（さんま）の唐揚げに



クリーミーポテトサラダ

簡単に旨みたっぷり合わせ酢・いわし(さんま)の唐揚げに

材 料	作 り 方
<p>合わせ酢&gt;</p> <p>水 150ml (3/4c)                      酢 50ml (1/4c)                      みりん 2T                      うすしゆ 2T弱                      しょうゆ 1/2c                      塩 少々</p> <p>出し昆布 5cm角 2枚                      花かつお 1cmみ                      揚げ油                      いわし(さんま) 3尾                      片栗粉 適量                      南瓜・茄子・こんにゃく                      生姜 1片                      万能葱 2本</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 小鍋に合わせ酢の材料を全部入れ、少し置く。</li> <li>2. 火にかけて、弱火にし、沸騰直前に火を止め、少ししてから漉す。</li> <li>3. 生姜は、針生姜にし、水にさらしてから水気を切る。</li> <li>4. 万能葱は、小口切りにする。</li> <li>5. いわし(さんま)は、3枚に下し、(いわしは、手開きしてもよい)食べやすい大きさに切る。片栗粉をまぶし、フライパンで揚げ焼きする。</li> <li>6. 好みの野菜を素揚げする。</li> <li>7. 盛りつけの器に、いわし、野菜を盛りつけ、熱い肉に(2)を、たっぷりかけ、万能葱を散らし、生姜を天盛りする。</li> </ol>

クリーミーポテトサラダ

材 料	作 り 方
<p>&lt;ポテトクリーム&gt;</p> <p>じゃがいも 100g                      牛乳 3T弱                      マヨネーズ 3T (1T=1/4g)</p> <p>じゃがいも 140g                      人参 60g                      きゅうり 50~60g                      玉葱 20g</p> <p>(塩 各少々                      こしょう 各少々                      砂糖)</p> <p>トマト 1個</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. (A)のじゃがいもは、皮つきのまま、レンジで加熱し、皮をむく。</li> <li>2. ポリ袋に熱々の(1)を入れ、袋の外からマッシュアップしていいつぶす。牛乳を加えて、混ぜ合わせながらマヨネーズを加え、混ぜる。</li> <li>3. じゃがいも、人参は、皮をむき、1cm角に切り、ゆでる。ざるに上げ、水気を切る。塩、こしょう、砂糖少々をまぶす。</li> <li>4. きゅうりは、小口切りにする。</li> <li>5. 玉葱は、みじん切りにし、塩もみした後、水にさらす。少しおいてから水気をとる。</li> <li>6. ボウルに(3)、(4)、(5)を入れ、(2)のポテトクリームを加え、混ぜ合わせる。</li> <li>7. 器に盛りつけ、くし型に切ったトマトを並べる。</li> </ol>