



2015 March Menu



グラタン (電子レンジでホワイトソース)



菜の花のクルミ和え

材 料	作 り 方
ホワイトソース> バター 50g 小麦粉 40g 玉 葱 130g 牛 乳 4C フイヨン 4g 鶏 肉 ^(ササミ) 200g マカロニ 100g しめじ ^(マッシュルーム) 1パック ほうれんそう 100g (小松菜) ピザ用チーズ 50g パン粉 バター 1T 塩・こしょう・酒	<レンジでホワイトソースを作る> 1. 耐熱容器に スライスした玉葱を入れ、上にバターをのせる。 フタなしで 1分～2分 加熱する。 2. 小麦粉を入れ、更に、レンジで加熱する。(1分くらい) 3. 取り出し、泡立器でよく混ぜる。 牛乳を少しずつ 加えて混ぜていく。 4. レンジで加熱し、時々、泡立器で混ぜながら、トロミがつくまで加熱する。(7分～10分くらい) 5. フイヨン、塩・こしょうを加えて混ぜる。 6. 鶏肉は、食べやすい大きさに切り、塩、酒をふりかけおく。 7. マカロニは、ゆでておく。 8. しめじは、ほぐす。 9. ほうれんそうは、4cm長さに切る。 10. フライパンに油を熱し、鶏肉を炒めた後、しめじを加えて炒め、ほうれんそうを加えて炒める。 11. マカロニを入れ、塩、こしょうで調味する。
サラダ油	12. ホワイトソースの2/3量を加え、混ぜ合わせる。 13. 耐熱容器にオイルを塗り(12)を流し入れた上に、残りのホワイトソースを流し入れる。 14. ピザ用チーズをのせ、パン粉を散らし、バターをちぎってのせる。 15. 200℃～220℃のオーブンで10分～12分くらい焼く。

菜の花のくるみあえ

材 料	作 り 方
菜の花 200g くるみ 40g 万能つゆ 1T A { 出し 汁 1/2T みりん(煮切り) 1T 砂糖 1t しょうゆ 1t トッピング用くるみ 適量	1. 菜の花は、たっぷりの水に15分ほど浸した後、ゆでて、食べやすい長さに切り、水気を絞った後、万能つゆで下味をつける。 2. くるみは、加熱した後、剥いてすり鉢でするが、フードプロセッサーでくたかく。 3. (A)を加え、混ぜ合わせる。 4. 菜の花を(3)をあえる。 5. 器に盛りつけ、剥いたくるみを散らす。



グラノーラバー

グラノーラバー

材 料	作 り 方
(約 20 本分) ~ 18cm 四方の天板1枚~ A { オートミール 100g 全粒粉 (ライ麦) 60g 塩 ひとつみ シナモン 1t B { ハチミツ 80g (4½T) サラダ油 45g (4½T) C { ミックスナッツ 60g 白ごま 1T	1. (A) をポリ袋に入れ、混ぜ合わせておく。 2. ボウルに (B) を入れ、よく混ぜる。 3. (2) に (C) を入れ、混ぜ合わせる。 4. (A) を加え、よく混ぜ合わせる。 5. オーブンシートを、立て型に敷き、 (4) を移し、手で、しっかり、平らに敷きつめる。 6. 160℃ ~ 170℃ のオーブンで 焼く。 (40分 ~ 50分くらい) { コンベックのばあい } (ガスオーブン) 170℃ 25分 合計 150℃ 15分 50分 130℃ 10分 7. 焼き上がり後、粗熱がとれたら スティック状に切る。

copyright © 2014- yoko-cooking.com all rights reserved.