

2011 May Menu

Yoko Furukawa Resipies





アスパラ、キャベツのナッツとごまあえ



高きびバーグ

アスパラ・キャベツのナッツとごまめえ

材 料	作 り 方
アスパラガス 4本 キャベツ 100g 人 参 30g 玉 葱 100g (そら豆でも) A { ヒー ナツ 3T 白 ご ま 3T 酢 1½T 砂 糖 ⅔T 塩 ¼t 水 1½T 塩 酒	1. アスパラガスは、根元の固い部分の皮をむき、30cm長さに切る。 2. キャベツは、ざく切りにする。 3. 人参は、細切りにする。 4. 玉 葱は、くし型に切る。 5. 塩、酒を加えに お湯で、(1)・(2)・(3)・(4)をゆで、ざるにあげ、水気を切る。 6. (A)をフードプロセッサーにかけ、めえ衣を作る。 7. ゆでた野菜を(6)で あえる。

ミネラル豊富、ポリフェノールを含む

高きび バーク

材 料	作 り 方
たかきび 100g 豚挽肉 (合挽肉でも) 150g ~ 200g 玉 葱 200g 人 参 60g 生パン粉 6T 小麦粉 2T 塩 ½t こしょう オリーブオイル ~好みのソース を用意~	(100gのたかきびを炊くと250gくらいになる) 1. たかきびは、さっと洗い、熱湯に浸す。 1時間 ~ 2時間。 (又は、一晩 水につける) 2. 水を切り 300mlの水、塩少々を鍋に入れ、火にかける。 3. 最初、強火で、沸騰したら中火で5分、弱火にして20分くらい煮る。時々、かきまぜ、水分をとばしながら煮る。火を止め、10分 蒸らす。(冷凍可) 4. みじん切りの玉 葱、人参 をオイルで炒める。 5. (4)と、たかきび、挽肉、パン粉、小麦粉、塩、こしょうをボウルに入れ、練り混ぜ、成形する。 6. フライパンにオイルを入れ (5)を焼く。 はじめ 強火で、途中、火を弱め、こんがり焼く。



海老のニラ炒め

海老のニラ炒め

材 料	作 り 方
むき海老 150g A(片栗粉1T 水1/2T) 塩少々 B(酒1/2T 塩少々) 片栗粉1T弱 ニラ 80g~100g 卵 4~5個 (塩こしょう酒少々) C { 鶏ガラスープ 顆粒 1t弱 酒 1T こしょう 少々 塩 砂糖 少々 D(ゴマ油) 4T サラダ油 1~5T ゴマ油	1. ニラは. 3~4cm長さに切る。 2. 海老は. (A) で もみ. 水で洗い. ふき取る。 3. 海老をボウルに入れ. (B) で. 下味をつける。 4. 卵を割りほぐし. 塩. こしょう. 酒で味をつける。 5. 中華鍋に(D)を熱し. 卵を流し入れ. かき混ぜて. 半熟状で. 取り出す。 6. 鍋にゴマ油を入れ. ニラを炒める。 7. 海老を入れ 炒める。 8. (C)を入れた後. 卵を戻し入れ. さっと混ぜる。