

2018 April Menu

Yoko Furukawa Resipies





苺とチーズのサラダ



缶詰の鯖のオリーブオイル漬けで リエット

苺とチーズのサラダ

材 料	作 り 方
苺 10個 クリームチーズ 50g (カマンベールチーズ) ベビーリーフ 好み レタス類 野菜 スプラウト など	1. 苺は、4つ割りにする。 2. クリームチーズは、キューブ状に切るか、スプーンですくい丸める。 3. 野菜は、洗って水気をしっかりと取り、レタス類は、手でちぎる。 4. ドレッシングは、オリーブオイル以外のものを、ボウルに入れてよく混ぜ合わせ、オイルを加えながら混ぜる。 5. 盛りつけの皿に、野菜類を混ぜ合わせ、盛りつける。 6. (1), (2) を、その上にのせる。 7. ドレッシングをかける。

<ドレッシング>

(バルサミコ酢 1T
 ハチミツ 1/2t
 塩
 こしょう) 各少々
 オリーブオイル 2T

出汁の鯖のオリーブオイル漬けで、リエット

材 料	作 り 方
鯖のオリーブオイル漬け 110g (内容量) 玉 葱のみじん切り 40g A { 粒マスタード 1t 塩 こしょう) 各少々 みりん 1t バター 40g (レモン汁適量) ピンクペッパー パセリ ベーリーフ	1. 鯖は、缶から出し、皮をペーパーなどで取り除く。 2. ボウルに入れて、身を細かくほぐす。 3. 室温に戻したバターを練り(2)に加え、混ぜる。 4. (A), 玉葱を加え、ていねいに練り混ぜる。 5. 容器に、ぎっしりと詰め、平らにならす。 6. 上に、ピンクペッパー、パセリなど、散らす。 (ベリーの葉をのせても)

バケット・トマト・じゃがいも
 長芋、生野菜スティックなど
 と一緒に



あさりと菜の花のパスタ

あさりと 菜の花の パスタ

材 料	作 り 方
あさり 400g~500g 菜の花 1把 オリーブオイル 3T~4T にんにく 大2片~3片 赤唐辛子 1本 白ワイン 3T~4T 塩 こしょう パスタ 240g ~320g	1. 菜の花は、3~4cm長さに切る。 2. にんにくは、みじん切りにする。 3. 赤唐辛子は、種を取り除く。 4. 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、塩(1Tくらい)を入れ、パスタをゆでる。 (表示時間より、少し短めにゆでる) 5. フライパンにオリーブオイル、にんにく、赤唐辛子を入れて炒める。 6. 香りが立ったらあさりを入れ、白ワインも加える。 7. 蒸し煮にし、あさりの口が開いたら火を止める。 8. パスタがゆで上がる少し前に、菜の花を加える。 9. ゆで上がったなら、湯を切り、(7)のフライパンに移す。 (この時、ゆで汁を少し加える) ゆで汁とオイルが、しっかり混ざるように。 10. 塩、こしょうで調味して、盛りつける。