

足立敦子先生の親子料理教室

◀新米を美味しく▶

* タコと根菜の混ぜご飯

＜材 料＞4人分

米2合…洗ってザルに上げておく

水…洗った米と同量

昆布 1枚(3cm 角)

= 具 =

レンコン 30g…7mm角切り

人 参 40g…7mm角切り

ごぼう 40g…5mm角切り

茹でタコ 100g…1cm角切り

サンド豆 4本…1cm幅に切る



A=酒大さじ3+みりん大さじ2+砂糖大さじ2+醤油大さじ2

＜作り方＞

1. 専用土鍋に米と水を入れて炊飯ボタンを押して炊く。
2. フライパンに具を全て入れてさっと炒めてAで味付けをして土鍋に加えて混ぜ、器に盛る。

* 鶏肉の香味焼き

＜材 料＞4人分

鶏もも肉 2枚…皮面に味がなじみやすくするため、軽く串うちする

漬け汁=おろし大根100g+青葱(小口切り)1本+おろし生姜10g

+白ごま大さじ1+醤油大さじ2 1/2+みりん大さじ3

+七味唐辛子少々

付け合わせ=きゅうり1本…蛇腹切りして甘酢に漬けた物



＜作り方＞

1. 鶏肉を漬け汁に漬けて暫く置く。
2. 漬け汁につけた鶏肉の水分を切って、フライパンに蓋をし、両面がこんがりするくらい弱火で火を通す。焼いたら切り分けて器に盛る。
3. ①の漬け汁を煮詰めて、焼いた鶏肉の上にかけて、付け合わせを添える。

* ココットでグリル茶碗蒸し

<材 料>4人分

A=卵1個+煮出汁200ml+みりん小さじ2+醤油小さじ2

木綿豆腐 100g

しめじ 1/2パック(40g)

若 芽 少々

カマボコ 4切れ

しば漬け 50g…細切り



<作り方>

1. ボウルにAを入れてよく混ぜ合わせる。
2. 容器に具材を全て入れ、混ぜ合わせたAを注ぎ、グリルで8分程度火を通す。

* クリームどら焼き

<材 料>4個分

A=卵2個+砂糖100g

B=薄力粉120g+ベーキングパウダー4g

水 120ml

小豆あん 150g

クリームチーズ 150g(KIRI4切れ)



<作り方>

1. ボウルにAを入れてよくまぜ、Bをふるって加え、ゴムベラで混ぜ合わせて水を加えて生地を作る
2. フライパンを180度に温め、お玉8分目の生地を流して表面にプクプクと泡が出ると裏返して両面焼く。
3. 2枚一組にして粒あんとクリームチーズをサンドしてラップで包んでなじませる。