

# 足立敦子先生のちょこっと料理教室

<ちょっとしたバル風、美味しいお酒を頂く>

## ✿ エビとタコのアヒージョ

<材 料>1人分

こめ油	大さじ3
アンチョビフィレ	1枚…微塵切り
ニンニク	1/4かけ…微塵切り
赤唐辛子	1/2本…種取る
タコ薄切り	3切れ
海老(中～小)	2尾…殻と背ワタ取り半分に切る
エリンギ	1/4本 …手で裂く
塩・胡椒	各少々
パセリ	1枝分…微塵切り
フランスパン	5切れ



<作り方>

1. 耐熱皿にこめ油・アンチョビ・ニンニク入れて、グリル又はオーブンでニンニクの香りが出た少し色づくまで温める。(180度)
2. ①にタコ・海老・エリンギを入れて少しなじませて塩・胡椒をふり、再びグリル又はオーブンに入れて海老に火が通るまで加熱する。
3. 出来上がれば、パセリの微塵切りを散らす。
4. フランスパンを添える。

## ✿ クランベリー白玉フルーツ

<材 料>4人分

A=白玉粉100g+クランベリージュース80ml  
(無ければグレープジュースでもOK)

キウイ	1/2個…皮とって銀杏切り
バナナ	1/2本…小口切り
オリゴのおかけ	適量



<作り方>

1. ボウルにAを入れてなじませて耳たぶ程度に練り、1cm位に丸めて柔らかく茹でる。
2. ①を水に漬けて冷やし水分を切って器に盛る。
3. フルーツを加えて、オリゴのおかけをかける。

## 🌸 シュークルト

＜材 料＞4人分

キャベツ	1/4～1/3個・・・千切り
ベーコン	2枚
豚肩ロース(7～8mm厚さ)	2枚
ソーセージ(粗挽き)	2と1/2本
白ワイン	100ml
白ワインビネガー	大さじ1
こめ油	大さじ1
塩	少々
醤油	大さじ1/2
粒マスタード	少々



＜作り方＞

1. 鍋にベーコンを入れてカリカリになるまで中火で焼き、取り出す。
2. ①の鍋に豚肉を入れて両面を焼き、取り出し切り分ける。
3. 鍋の脂を拭き取り、こめ油を入れてキャベツを炒めた後蓋をして弱火で火を通す。
4. キャベツが半量になれば、塩・胡椒・白ワイン入れ沸騰させアルコールを飛ばし、ベーコンと豚肉を加えてしんなりする程度煮る。
5. 白ワインビネガー・ソーセージを加えてさらに5分程度煮る。
6. 醤油、塩・胡椒で味を整える。
7. 器にキャベツと肉・ベーコン・ソーセージを盛って粒マスタードを添える。

## 🌸 アボカドチーズ包み揚げ

アボカド	1/2 個・・・粗くつぶす
溶けるチーズ	50g・・・細かく切る
ワンタンの皮	8枚

＜作り方＞

1. ボウルにアボカドとチーズを混ぜ、10等分する。
2. ①をワンタンの皮にのせて三角に折って水を付けて止め、揚げ焼きする

