

ファミリークッキング教室

平成27年7月30日

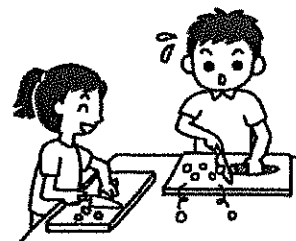
☆ 白ご飯

* 材料 ☆ 鶏のカレー照り焼き (4人分)

鶏もも肉 4枚
長ねぎ 1本
ベビーリーフ 適量
レタス 1/4個
きゅうり 1/2本
トマト 1個
油 適量

たれ 酒 80ml
みりん 160ml
しょうゆ 60ml
カレー粉 大1 1/3

- * 作り方
- ① 鶏肉は包丁の刃元で全体をたたいて筋切りをする。
長ねぎは4cm長さの千切り、きゅうりは斜め切り、トマトはくし切り
レタスは食べやすい大きさにちぎる。
 - ② ボールにたれの材料を合わせ、よく混ぜて溶かす。
 - ③ フライパンに油適量を熱し、鶏肉を皮目から中火で
4～5分焼き、皮がこんがり焼けたら裏返して
3分ほど焼く
 - ④ ③のフライパンの油をふき取り、②のたれを加えて強火で
煮詰めながら照り焼きにする
 - ⑤ 鶏肉を取り出して2cm幅に切り分け、レタス、きゅうり、トマト、
ベビーリーフを盛り付ける。
 - ⑥ フライパンに残ったたれをかけ、長ねぎをのせる。



☆ フルーツ白玉(4人分)

* 材料

すいか白玉	白玉粉	60g
	すいか果肉	60g
キウイ白玉	白玉粉	60g
	キウイ果肉	60g
仕上げ用	すいかの果肉	各80~100g
	キウイの果肉	
シロップ	適量	



- ### * 作り方
- ① すいかの果肉は白玉用、仕上げ用ともに種を取り除き、白玉用は3つ~4つに、仕上げ用は2cm角に切る。
キウイは皮をむき、白玉用は適当な大きさに、仕上げ用は2cm角に切る。
 - ② ボールにすいか白玉の材料を入れ、指先で白玉粉をつぶしながら全体になじませる。しっとりしたら白玉粉のつぶがなくなるまで、手でこねる。
キウイ白玉も同様に、色が均一で耳たぶ位の堅さにし、8等分して丸め、軽く押さえてくぼませる。
 - ③ たっぷりの熱湯でゆで、浮いてきたら冷水にとる。
 - ④ 器にすいか白玉、キウイ白玉、すいか・キウイの果肉を盛り、シロップをかける。



スイカ白玉

☆ アボガドのファルシー(4人分)

* 材料

アボガド	2ヶ
ゆでむきエビ	8個
うずら卵	4個
きゅうり	1/4本
ハム	4枚
赤パプリカ	1/8個
黄パプリカ	1/8個
レモン汁	大さじ2
マヨネーズ	大さじ6(70g)



- ### * 作り方
- ① きゅうりは5ミリ角、赤・黄パプリカはへたと種を取り5ミリ角、ハムは1cm角切りし、各少量を飾り用に残しておく。うずら卵は横半分に切る。
 - ② アボガドは横1周ぐるりと切り目を入れ、ひねって半分に分ける。
種を取り、果肉を小スプーンで一口大にすくってボールに入れる。
 - ③ 皮の内側と、くり抜いた果肉にレモン汁をそれぞれ大さじ1ずつかける。
 - ④ アボガドの果肉、きゅうり、ハム、赤・黄パプリカをマヨネーズであえる。
 - ⑤ アボガドの皮に、④の具をバランスよく詰める。
うずら卵、エビ、きゅうり、ハム、パプリカを散らして飾る。