

今日のメニュー <旬の魚で洋風料理>

- ・たらと冬野菜のクリーム煮
- ・ひじきのサラダ・レモンドレッシング
- ◇バナナチョコカップケーキ

・たらと冬野菜のクリーム煮

材 料	4人分
生たら切り身	4切 (400g)
┌ 塩	小さじ1/3
└ こしょう	少々
小麦粉	大さじ2
サラダ油	大さじ1~2
白ねぎ	1/2本
かぶ	100g
えのきだけ	40g
小松菜	60g
スープ	
┌ 水	1カップ
└ スープの素	小さじ1
牛乳	1、1/2カップ
*ブル・マニエ	
┌ バター	大さじ1
└ 小麦粉	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々

(作り方)

- 1、たら——1切れを2~3つに切る。塩、こしょうを両面にふって10~15分おく。
(たらは、下味をつけて長めにおく。
水分が出て生臭みが取れ身くずれがしにくい!)
白ねぎ——斜め薄切りにする。
かぶ—— 一口大にくし形に切る。
えのきだけ——根元を除き、2~3つに切る。
小松菜——葉と茎に分け、茎は4cm位に切り、葉はざく切りにする。
- 2、たらの水気をペーパーでふき、小麦粉(強力粉)をまぶす。フライパンに油を温め、両面を焼き、とりだしておく。
(中まで火が通らなくてもよい)
- 3、鍋に油を熱し、白ねぎ、かぶ、えのきだけ、小松菜の茎を入れてさっと炒める。スープを加えて野菜に火が通るまで煮る。
- 4、野菜に火が通ったら、たら、小松菜の葉を加えて、牛乳、ブル・マニエを加えて2~3分煮る。
- 5、塩、こしょうで味を調える。

<エネルギー182kcal 塩分1.2g>

<ブル・マニエ>

スープやソースの即席のとろみづけに使う。
バターに同量の小麦粉を加えて練ったもの。
冷凍で1か月は保存できる。

・ひじきのサラダ・レモンドレッシング

材 料	4人分
ひじき(乾)	15g
れんこん	50g
にんじん	40g
ミックスビーンズ缶	50g
かいわれ菜	10g
<レモンドレッシング>	
酢	大さじ1
塩	小さじ1/4
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
レモン汁	大さじ1
オリーブ油	大さじ2

(作り方)

1. ひじき——水に浸けて、もどす。
れんこん——皮をむいて、薄いいちょう切りにして、酢少々を加えた水に浸ける。
にんじん——せん切りにする。
ミックスビーンズ——缶からだす。
かいわれ菜——根元を除き、ざく切りにする。
2. 鍋にたっぷりの湯を沸かし、ひじき、れんこん、にんじん、ミックスビーンズをいれる。再び沸騰したら1~2分ゆでて、ざるにとる。
3. ボウルにドレッシングの調味料を合わせ、レモンドレッシングをつくる。ゆでた2とかいわれ菜を加えて和える。

<エネルギー51kcal 塩分0.7g>

◇バナナチョコカップケーキ

材 料	6~8個分
バター	60g
砂糖	60g
卵	1個
薄力粉	140g
ベーキングパウダー	小さじ1
バナナ(完熟)	1本(150g)
牛乳	大さじ2
チョコレート	30g

(作り方)

1. 準備

- ① バターは室温にだしてやわらかくする。
- ② 薄力粉とベーキングパウダーを一緒にふるう。
- ③ バナナは皮をむいて、フォークであらくつぶす。
- ④ チョコレートは1cm角位に刻む。

2. 生地をつくる。

- ① バターを泡立て器で練る。クリーム状になったら、砂糖を加えて白っぽくふわっとなるまでよく混ぜる。
- ② 溶きほぐした卵を2回に分けて加え、そのつど混ぜてなめらかにする。
- ③ 牛乳を2回に分けて加え、混ぜる。
- ④ バナナを加えて混ぜる。粉を加えてゴムベラで粉気がなくなるまで混ぜる。
- ⑤ 最後にチョコレートを加えて混ぜる。

3. 焼く

型に生地を入れて、180℃のオーブンで25~30分焼く。
(中央に竹串をさして、生の生地がついてこなければ出来上がり!)

<エネルギー263kcal>