

きのこグラタン

材料【2人分】直径9cmココット型

生しいたけ・・・小2枚 (笠と軸に分け笠は飾り切り、軸は割く)	干しいたけ戻し汁・・・すべて
干しいたけ・・・1/2枚	牛乳・・・100cc
★(50ccの水で戻しておく)	白みそ・・・小さじ1/4
ベーコン(1cm幅)・・・1枚	塩・白こしょう・・・各少々
玉ねぎ(薄切り)・・・1/4個	ペンネ(硬めに茹でる)・50g
サラダ油・・・小さじ1/2	芽キャベツ(下茹でする)2個
バター・・・8g	☆ピザ用チーズ・・・適量
薄力粉・・・8g	☆パン粉・・・適量
しいたけ粉末・・・小さじ1/8	☆バター・・・2g

- 鍋にサラダ油を熱し、★(しいたけの笠以外)の具材をしんなりするまで炒める。
- バターを加え全体になじんだら、薄力粉を振って入れ、しいたけ粉末も加え具材にまぶしつけるようにしてしっかり炒める(焦がさないように注意)。
- しいたけの戻し汁を加え混ぜる。
- 牛乳を少しずつ加えて、ダマにならないようにのぼしていく(弱火)。
- 白みそを加えてひと煮立ち。塩・こしょうで味をととのえる。
- タイミングを見て茹でたペンネを加えてよく混ぜ合わせる。
- 器に分け入れ、しいたけの笠・芽キャベツを彩りよくのせる。
- ☆をのせて予熱の入ったオーブンで焼く
(電気オーブン：250℃10分/ガスオーブン：240℃10分)。

しいたけの肉詰め変わり揚げ

材料【2人分】

生しいたけ・・・4枚 (笠と軸に分け、笠2つには飾り切り、軸はみじん切り)	薄力粉・・・適量
鶏ひき肉・・・60g	パン粉・・・適量
★白ねぎ(みじん切り)・・・15g	白ごま・黒ごま(混ぜ合わせる)適量
人参(みじん切り)・・・10g	揚げ油・・・適量
しょうが(すりおろす)・5g	
みそ・・・小さじ1	
酒・・・小さじ1/2	
☆砂糖・・・小さじ1/2	
しょうゆ・・・小さじ1/4	
片栗粉・・・小さじ1/2	

- ボウルに★(しいたけの笠以外)の具材・☆の調味料をすべて入れる。
- 粘りが出るまでしっかり混ぜ合わせる。
- しいたけの笠を裏返して、薄力粉を薄く振るう。
- 2をしいたけの笠に詰めて、形をととのえる。
- 飾り切りをしたしいたけ2つにはパン粉、残り2つにはごまをつける。
- 揚げる(170℃：肉側5分→返して笠側1分)。

酒粕ラタトゥイユ

材料【2人分】

なす・・・・・・・・・・1/2本(40g)	カットトマト・・・・・・・・100g
玉ねぎ・・・・・・・・・・1/4個(50g)	合わせみそ・・・・・・・・大さじ1
れんこん・・・・・・・・・・30g	酒粕・・・・・・・・・・100g
人参・・・・・・・・・・20g	砂糖・・・・・・・・・・小さじ1
ピーマン・・・・・・・・・・1個(10g)	塩・こしょう・・・・・・・・少々
にんにく・・・・・・・・・・5g	
サラダ油・・・・・・・・・・大さじ1/2	

1. なす、玉ねぎ、れんこん、人参、ピーマンは同じくらいの大きさに揃えて、食べやすい大きさに切る。
2. にんにくはつぶす。
3. 酒粕は同じ分量のお湯で溶く。
4. フライパンに、にんにくとサラダ油を入れて弱火で香りを出す。
5. 野菜を固いものから(玉ねぎ、れんこん、人参→なす→ピーマン)順に加え、焦がさないようにしっかり炒める。
6. カットトマト、合わせみそ、酒粕、砂糖を加える。
7. ときどき混ぜながら2/3量くらいになるまで煮詰める。
8. 塩・こしょうを加え、味をととのえる。

Copyright 2019 ABC Cooking Studio Co.,Ltd. All Rights Reserved.

抹茶ポテトサラダ

材料【2人分】

じゃが芋・・・・・・・・・・中1個(125g)
玉ねぎ・・・・・・・・・・20g
茹で卵・・・・・・・・・・1/2個
塩・白こしょう・・・・・・・・各少々
マヨネーズ・・・・・・・・・・40g
抹茶・・・・・・・・・・小さじ1
春巻きの皮・・・・・・・・・・1枚
サラダ油・・・・・・・・・・適量
緑茶茶葉・・・・・・・・・・適量

1. じゃが芋は皮をむき、5分位水にさらす。
2. 玉ねぎはみじん切りにし、茹で卵はフォークでつぶす。
3. マヨネーズと抹茶を合わせておく(抹茶マヨネーズ)。
4. 春巻きの皮は格子状に9等分になるようにはさみで切る。両面にサラダ油を塗り、オーブンでこんがり焼く(電気オープン：240℃ 1～2分 / ガスオープン：230℃ 1～2分)。
5. じゃが芋は茹でて粉吹き芋にし、熱いうちにつぶして冷ます。
6. ⑤・②を混ぜ合わせ、塩・白こしょうで味をととのえる。
7. ⑥と③を混ぜ合わせる。
8. 春巻きの皮→ポテトサラダの順に2段重ねる。緑茶茶葉をちらす。

Copyright 2019 ABC Cooking Studio Co.,Ltd. All Rights Reserved.

いちごドレッシングのサラダ

材料【2人分】

お好みの野菜・・・・・・・・・・適量 (グリーンリーフ・サニーレタス・紫大根・かぶ・貝割菜等)
いちご・・・・・・・・・・3個
砂糖・・・・・・・・・・小さじ1
酢・・・・・・・・・・小さじ2
塩・・・・・・・・・・少々
黒こしょう・・・・・・・・・・少々
エキストラバージンオリーブオイル・小さじ2

1. 野菜を食べやすい大きさに切っておく。
2. いちごは2個は1cm角、1個は半分に分ける。
3. 鍋にいちごを入れ、砂糖をまぶし、しばらく置く。
4. 水分が出てきたら酢を加えて火にかける。
5. 沸騰後、1分位加熱し、酢の酸味を飛ばす。
6. 火を止めて、塩・黒こしょうを加え冷ます。
7. 鍋を揺らしながらエキストラバージンオリーブオイルを少しずつ加え、乳化させる。
8. 野菜を彩りよく盛り付け、⑦を添える。

Copyright 2019 ABC Cooking Studio Co.,Ltd. All Rights Reserved.