

米粉ホワイトソース・マカロニグラタン・寒桜串焼き・

かぼちゃスープ

平成 25 年 2 月 23 日 (土)



米粉ホワイトソース

- < 材 料 > 4 人分
- ・牛 乳 4 カップ (1 カップ 200cc)
 - ・バター 4 切れ
 - ・米 粉 大さじ 4
 - ・塩 適量
 - ・コショウ (荒挽黒) 適量

作 り 方

- ① 鍋に牛乳、バター、米粉を入れ、最初は強火で沸騰したら弱火にし、とろみが付くまで木べらで混ぜる。その際、焦げないように鍋底から、よくかき混ぜるとよい。
- ② とろみがでるまでかき混ぜる。

③ 最後に、塩、コショウで味を整える。

マカロニグラタン

< 材 料 > 4人分

・マカロニ	300 グラム
・玉ねぎ	1 個
・シーチキン	1 缶
・米粉ホワイトソース	上記の分量
・オリーブオイル	適量
・バター	適量
・塩	適量
・コショウ (荒挽黒)	適量

作 り 方

- ① 鍋に水をたっぷり入れ、沸騰したら塩を多めに入れて、マカロニを好みの柔らかさにゆでる。次に、水切りしたマカロニに、オリーブオイルを少量かけておく。
- ② 玉ねぎを薄くスライスし、フライパンに、玉ねぎ、シーチキンを入れ、炒める。この時、油はシーチキンの油を使用する。
- ③ マカロニを加え、炒める。塩、コショウで味を整える。
- ④ 器にオリーブオイルかバターを塗り、マカロニを入れ、平らにする。次に米粉ホワイトソースをかける。その上に、チーズをお好みの量をのせ、200度のオーブンで焦げ目が付くまで焼く。

寒 糍 の 串 焼 き

< 材 料 > 4人分

・とりモモ肉	1 枚
・人参	1/2 本
・しいたけ	2~3 個
・寒糍	適量

作 り 方

- ① とりモモ肉を薄くなるように、そぎ切りにし、一口大の大きさに切る。
- ② 人参は、3~5mm 位に輪切りにする。切った人参を鍋に入れ、かためにゆでる。
- ③ しいたけを、4~6 切りにする。

- ④ 大きめのボールに、切った具材をそれぞれ入れ、寒糍を適量入れ、混ぜる。時々、混ぜ返ししながら、寒糍をまんべんなく混ぜる。
- ⑤ 混ぜた具材を、竹串に刺し、フライパンに油を入れ、両面を焼く。この時、とりモモ肉は、しっかりと火を通す。(熱々を食べる時は、出来上がり時間を計算しながらやるとよい。)

かぼちゃスープ

< 材料 >	4人分
・かぼちゃ	正味 400グラム
・玉ねぎ (中)	1個
・牛乳	400~600cc
・バター	2切れ
・ローリエ	1枚
・塩	適量
・コショウ (荒挽黒)	適量

作り方

- ① かぼちゃの皮と種を取り、適当な大きさに切る。この時、薄く切った方が早く煮える。
- ② 玉ねぎは、薄く細かく切る。鍋にバターを入れ、玉ねぎを炒める。
- ③ 玉ねぎがしんなりしてきたら、かぼちゃと、ローリエを鍋に入れ、鍋に水がひたひたになるまで入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ④ かぼちゃが柔らかくなったら、ローリエを鍋から取り出し、荒熱を取り、ミキサーにかける。
- ⑤ 鍋に、ミキサーにかけたかぼちゃ等を入れ、牛乳を入れ、混ぜる。この時、沸騰させないようにかき混ぜる。
- ⑥ 最後に、塩、コショウで味を整える。