

おいしい簡単レシピ集 4

いよいよ夏休みです。長期休業中は、日ごろできないことをやってみる絶好のチャンスです。ぜひ料理にも挑戦して、充実した「おうち時間」を過ごしてみてくださいね。



しいたけフライ

材料(7つ分)

- ・しいたけ：7枚
- ・薄力粉：適量
- ・たまご：1～2個
- ・パン粉：適量
- ・揚げ油：適量
- 【添え野菜】
- ・きゅうり：1本
(スライスしておく)

ポイント

フルーツセンター文田さん
直伝のレシピです。しいたけに衣をつけて揚げるだけで、立派な満腹おかずの完成です。揚げ焼きにしても十分おいしくいただけます。肉詰めフライにしてもおいしいですよ！

- 1 ぶく。キッチンペーパーをぬらしてかたくしぼり、しいたけの表面をぶく。
- 2 切る。しいたけの石づきを取る。
- 3 溶きほぐす。ボウルにたまごを割り入れ、溶きほぐしておく。
- 4 衣づけ。2のしいたけに、薄力粉・3のたまご・パン粉の順にまぶす。
- 5 揚げる。鍋に油を入れて熱し、4のしいたけをきつね色になるまで揚げる。



オーブンで作るハッセルバックポテト

材料(4個分)

- ・じゃがいも：4個(男爵より、メークインがおすすめです。)
- ・塩：ひとつまみずつ
- ・オリーブオイル：適量
- ・パセリ：適量

ポイント

スウェーデンの国民食です。
別名「アコーディオンポテト」とも。
間にベーコンやチーズ、バターなどを
はさんでもおいしいポテトになりますよ。

- 1 洗う。じゃがいもをよく洗い、芽を取り除いておく。
- 2 切る。じゃがいもの下に割りばしを2本入れてはさみ、上から切れ目を入れる。切れ目の幅が細いほど美しく仕上がります。
- 3 水にさらす。ボウルに水をはり、2を5分ほどさらす。
- 4 味付け。アルミホイルをひいた天板の上に3のじゃがいもを置く。刷毛を使ってオリーブオイルを表面にぬる。上から塩をまぶす。
- 5 焼く。220℃のオーブンで30～40分焼く。
- 6 仕上げ。上からパセリをふって、できあがり！



かんたんラッシー

材料 (2人分)

- ・ヨーグルト：200g
- ・牛乳：200ml
- ・さとう：大さじ2



ポイント

夏休みは給食がないので
カルシウムの摂取が不足しがちです。
丈夫な歯や骨をつくるために、お家でも
カルシウムを摂りましょう！



- 1 混ぜる。材料をボウルに入れ、混ぜ合わせる。
- 2 グラスにそそぐ。グラスに注ぎ入れたら、できあがり。

まぜるだけ!カステラ

材料 (直径18cm ケーキ型)

- ・たまご：4個
- ・はちみつ：大さじ2
- ・みりん：大さじ2
- ・さとう：100g
- ・強力粉：120g
- ・ザラメ：50g

ポイント

今回は丸型で作りましたが、
四角い型で作ると、よりふんわりした
仕上がりになります。

ザラメなしでもおいしいですよ。
切り分けるときは、温めた包丁を
使うとキレイに切れます。

- 1 室温に戻す。たまごを室温に戻しておく。
- 2 泡立てる。ボウルに1とさとうを入れ、ハンドミキサーでよく泡立てる。
はじめは高速で、途中から低速→高速をくり返す。
- 3 混ぜる。ミキサーを持ち上げたときに生地がリボン状にヒラヒラと落ちる
くらいになったら、はちみつとみりんを入れて混ぜる。
ふるった強力粉を加えて、低速で1~2分混ぜる。
- 4 焼く。ケーキ型にザラメを敷き、3を流しこむ。170℃に予熱した
オーブンで10分焼き、その後140℃で40~50分焼く。
- 5 仕上げ。焼きあがったら焼き縮み防止のために型を少し高いところから
ドンと落とす。型ごとラップをして、1日寝かせる。



バターなし!バナナケーキ

材料 (パウンドケーキ型)

- ・バナナ：3本
- ・さとう：50g
- ・たまご：2個
- ・牛乳：大さじ3
- ・オリーブオイル：大さじ3
- ・薄力粉：90g
- ・ベーキングパウダー：1g

ポイント

オリーブオイルの代わりに
別の油を使ってもOK!
型は牛乳パックにクッキングシートを
敷いたものを使うと、後片付けも
簡単ですよ。

- 1 混ぜる。ボウルにたまごを割り入れ、皮をむいたバナナとさとうを
入れて、ハンドミキサー(泡だて器でもOK)でよく混ぜる。
ペースト状になったら、牛乳とオリーブオイルを入れて混ぜる。
ふるった薄力粉・ベーキングパウダーを入れて混ぜ合わせる。
- 2 焼く。1を型に流しこみ、180℃に予熱したオーブンで30~40分焼く。
焼きあがったら竹串をさし、何もついてこなかったらあら熱をとり
切り分ける。

