



おいしい お料理レシピ

高橋 和子

●クレープ サラダ

ブラジル料理パーティー等にどうぞ

〈材 料〉 6～8人分

- ・クレープ生地
 - 薄力粉 150g 牛乳 500ml
 - 卵 6個 溶かしバター 10g
- ・具
 - サラダ菜 1株 ツナフレーク 80g
 - トマト 1個 マヨネーズ 大2
 - きゅうり 1本 マスタード 小1
 - ハム(薄切り) 6枚 かにの身 (小) 1缶
- ・飾り用
 - ゆで卵・トマト・きゅうり・サラダ菜・ハム

〈作り方〉

- クレープ生地を作る。
ボウルに粉・卵を入れて泡だて器でよく練り混ぜ、牛乳を少しずつ加えて溶きのばし、溶かしバターを加えて混ぜる。裏ごしをして、最低2～3時間から一晚、冷蔵庫に入れて休ませる。
- 直径21cmのフライパンを熱して油を薄く塗り、生地をC1/4ほど流して広げる。縁が色づいてきたら、裏返し、軽く焼いて布巾などの上に取り出す。残りの生地も同様に焼いて、約20枚焼ける。
- 具の下ごしらえをする。サラダ菜は1枚ずつにする。トマトは横に薄く輪切り、きゅうりは斜め薄切り、ハムは半月に切り、ツナフレークはほぐしてマヨネーズ・マスタードであえ、かにの身もほぐす。
- 器にクレープを1枚敷き、マヨネーズをごく薄く塗り、③の具を1～2種を薄く並べる。再びクレープ、マヨネーズ、③の具を繰り返して重ね、軽く押さえて落ち着かせる。
- 飾り用のゆで卵の輪切り、トマトの薄い輪切り、きゅうりの斜め薄切り等を彩りよくのせ、ゆで卵にマヨネーズを塗り、サラダ菜とハムを重ねて巻いて、中心にあしらう。

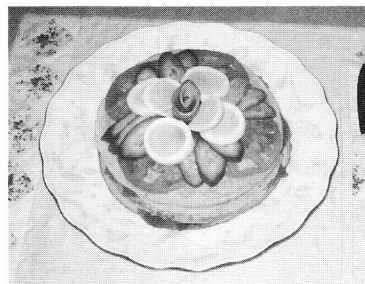
●釜 飯

〈材 料〉 4人前

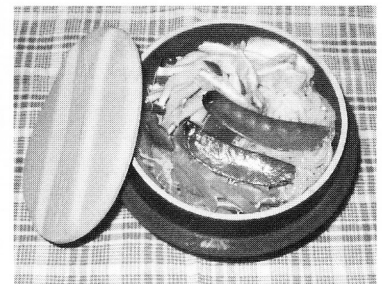
- ・米 C3
…洗って30分水に浸し、ザルに上げて30分程おきます。
- ・鶏肉 150g
…一口大のそぎ切りにしてしょうゆと酒に付けておく。
- しょうゆ 大2 }
酒 大1 }
- ・人参 1本……千切り
- ・油揚げ 1枚…… //
- ・糸こんにゃく 100g … 食べやすい長さに切る。
- ・しめじ 50g ……石づきを除いてほぐしておく。
- ※ { だし汁 700cc (C3・1/2)
薄口しょうゆ 大2
酒 大1
塩 適宜
- ・絹さや(三つ葉) …… 適宜

〈作り方〉

- 釜に洗った米をC1ずつ入れる。
 - 肉を載せて、残りの具をバランスよく並べる。
 - ※を注ぎ入れて、アルミ箔で蓋をする。
 - 270℃→18～20分
15分庫内で蒸らす。
- 駅弁の釜飯の器をとっておいで作ります。
オープンで作るのに丁度よいです。



クレープ サラダ



釜 飯

高橋和子お菓子教室 TEL 055-931-2515

昇段者氏名

◎第三四七回 珠算検定試験

十段 野末みらい (県立浜松商業高 一年)

山崎達弥 (磐田東中 三年)

八段 高林侑美 (県立浜松商業高 二年)

七段 西澤絵里佳 (浜松内野小 五年)

六段 池田彩華 (県立浜松商業高 一年)

清家 遥 (県立浜松商業高 一年)

五段 富田妃菜 (浜松北星中 一年)

四段 村山 舞 (伊東東小 五年)

夏目実玖 (静岡長田南小 五年)

田中雅風 (静岡サレジオ小 五年)

松下葉菜 (藤枝高洲南小 六年)

鈴木菜都美 (浜松積志小 六年)

伊藤華奈 (浜松積志小 六年)

伊藤丈聖 (磐田豊岡南小 五年)

三 古川夏帆 (伊東南小 六年)

濱村麟太郎 (伊東東小 四年)

齋藤優菜 (伊東東小 五年)

渡辺麻椰 (熱海第二小 六年)

大場菜奈未 (富士吉永第二小 六年)

野原 蓮 (静岡雙葉中 三年)

田畑嵩弘 (静岡長田南小 六年)

佐々木なな子 (藤枝高洲南小 六年)

吉岡優衣 (掛川桜木小 六年)

福田菜々花 (磐田南小 六年)

大石なつき (県立浜松商業高 二年)

坂本礼嶺 (一般)

佐藤 諒 (浜松有玉小 六年)

小杉佳子 (浜松有玉小 六年)

田島拓朗 (浜松有玉小 六年)