

市場で学ぶ・作る・食べる やさい・くだもの料理教室

料理研究家 東海林 明子 先生

2013年7月27日(土) 親子

1 ポテトピザ

【材料6人分】

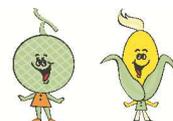
ジャガイモ(男爵)	4個	
卵	1個	
A {	牛乳	大さじ2
	片栗粉	大さじ2
	粉チーズ	大さじ2
	塩、こしょう	少々
オリーブ油	適量	
赤・黄パプリカ	各1/2個	
ズッキーニ	1/2本	
ウィンナーソーセージ	6本	
ピザソース	大さじ4	
ピザ用チーズ	120g	

【参考1人分】

2/3個
少々
小さじ1
小さじ1
小さじ1
少々
適量
少々
少々
1本
小さじ2
20g

【作り方】

- ① ジャガイモは皮をむき、4~6つに切ってやわらかくなるまでゆでた後、お湯をすてて弱火で水分をとばし、やや粘りがでるまでいいねいにつぶしてから、溶いた卵とAを加えて良く混ぜておく。
- ② パプリカ2種とズッキーニは1センチの角切りにする。ソーセージは斜めに薄く切る。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、①のジャガイモを薄くのばして入れ、焼き色がついてきたらピザソースを一面にぬり、その上に②を散らす。
- ④ 更にピザ用のチーズをたっぷりのせ、フタをして弱火でチーズが溶けるまで火を通す。



2 トマト風味の野菜スープ

【材料6人分】

玉ネギ	1/2個
にんじん	50g
セロリ	1/4本
生しいたけ	2枚
ピーマン	1個
水	5カップ
固形スープの素	1個
トマト	1個
A { 塩	小さじ1/2
こしょう	少々

【参考1人分】

少々
8g
少々
1/3枚
1/6個
5/6カップ
1/6個
1/6個
少々
少々

【作り方】

- ① 玉ネギ、人参、セロリ、生椎茸、ピーマンは全部細く切る。
- ② 鍋に水と固形スープの素を入れて煮立ててから、玉ネギ、人参、セロリを入れて軽く煮てから生椎茸も加える。
- ③ トマトは横に半分にしてから種を軽くにとってザク切りにし、②の鍋に入れる。
- ④ Aで味を調べてからピーマンも加える。

3 パリパリサラダ

【材料6人分】

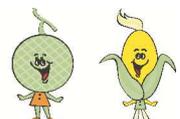
キャベツ	2枚
レタス	2枚
キュウリ	1本
ミニトマト	12個
<ツナマヨソース>	
マヨネーズ	1/3カップ
A { ツナ缶	1缶(80g)
しょうゆ	小さじ1
カレー粉	小さじ1/2

【参考1人分】

1/3枚
1/3枚
1/6本
2個
少々
1/6缶
少々
少々

【作り方】

- ① キャベツとレタスは一口サイズに手でちぎって冷たい水にさらし、キュウリはビニール袋などに入れてたたいておく。
- ② ミニトマトはヘタを除く。
- ③ ソースはマヨネーズにAを加えて良く混ぜ合わせる。
- ④ 水気をきった①と②を盛り合わせ、③のソースをかける。



4 フルーツチーズケーキ

【材料6人分】

クリームチーズ	200g
バナナ	1本
リンゴ	1/4個
レモン汁	小さじ2
グラニュー糖	60g
卵	2個
生クリーム	1/2カップ
小麦粉	30g
粉砂糖	適量

【参考1人分】

30g
1/6本
少々
小さじ1/3
10g
1/3個
少々
5g
適量

【作り方】

- ① アルミホイルとオーブンシートで15センチ四方の箱を作っておく。
- ② クリームチーズは室温でやわらかくしておき、バナナはレモン汁をふりかけながらフォークなどでつぶし、リンゴは皮をつけたまま刻んでレモン汁をふりかける。
- ③ ボウルにとったクリームチーズを更に良く練ってから、グラニュー糖、溶いた卵、生クリームの順に加えて練り混ぜ、リンゴとバナナも加える。
- ④ 最後にふるった小麦粉をくわえてサックリ混ぜ、①の箱に流し170度のオーブンで20～30分焼いて切り分ける。

