

♪料理教室ワイズキッチンの簡単旬レシピ♪

Produced by 米本かおり

白ネギと蒸鶏のごまサラダ

白ネギ 2本
鶏ささみ 3本
しょうが 少々 酒大さじ1
塩 小さじ4分の1
練り胡麻ドレッシング（市販品）適宜

作り方

- 1、 白ネギは斜めに薄切りし、水にさらす
- 2、 鶏ささみは耐熱皿に乗せ、塩、酒をふりししょうがの千切りを乗せてラップをし、電子レンジ強で3分加熱する
- 3、 中まで火が通し、荒熱が取れたら手でほぐす 1の白ネギの水を切り、2のささみ、加熱したしょうがをよく混ぜる。 胡麻ドレッシングで和え、完成

寒じめほうれんそうのポタージュ

たまねぎ 半分
ほうれんそう 1束
バター 大さじ1
水 300cc
チキンコンソメ 1個
牛乳 100cc
生クリーム 20cc
しおこしょう
ナツメグ

作り方

- 1、 なべにバターを入れ薄切りにしたたまねぎをしんなりするまで炒め、水を注ぎチキンコンソメを加え煮立てる。
- 2、 軽く塩ゆでしたほうれん草を加えてさらに10分ほど煮る。ほうれん草が柔らかくなったらミキサーにかけてすりつぶす。牛乳を加えしおこしょう、ナツメグで味を整え、テーブルに出す直前に生クリームを加えて仕上げる。

にんじんと鮭の炊き込みピラフ

米 2合
にんじん摩り下ろし 大さじ4
鮭フレーク 20g
バター 15g
チキンコンソメ1個
水 400ml パセリ 1本
塩コショウ

作り方

- 1、 米はとぎ、ざるに上げる。
- 2、 鍋にバターを入れ、加熱する。とけたら1を軽く炒める。
- 3、 にんじんの摩り下ろし、チキンコンソメ、水、パセリの軸、鮭フレーク 塩コショウを加えて炊飯器に入れ、普通に炊く。
- 4、 炊きあがったらパセリの葉みじん切りを乗せて完成

料理教室ワイズキッチン 秋田市大町1丁目2-23 018-838-7677
米カフェ 秋田市大町1丁目3-33 018-874-9645
FARM to go 秋田市大町1丁目3-37 018-866-7866