



りょうりきょうしつ
11月2日(木)おやこ料理教室レシピ



レシピ名	材料	分量	つくり方
<p>沖縄県酪農 ミルクレシピ!</p> <p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">鶏肉とかぶのシチュー</p> <p>(4人分)</p>	牛乳 かたくり粉 とりももにく 塩コショウ にんじん 玉ねぎ かぶ バター 薄力粉 水 料理酒 チキンコンソメ みそ こしょう ブロッコリー ホエー (バターを作る際に出ます♪)	400mL 大さじ1 400g 少々 1本(150g) 1こ(200g) 4こ(150g) 2こ(20g) 大さじ1 500mL 大さじ2 1こ 大さじ1 少々 お好み 適量	<ol style="list-style-type: none"> ① 牛乳に大さじ1のかたくり粉を混ぜておきます ② とりももにくはそぎ切りにし、塩コショウを少々ふって下味をつけます。 ③ にんじんは5ミリ厚さの半月切り、たまねぎは食べやすい大きさの角切りにします。 ④ かぶは皮をむき、6~8等分します。 ⑤ バターで②と③を炒めて、薄力粉を振り入れます。水(ホエーと合わせてもO)500mL、チキンコンソメ、料理酒、④を加えて、ときどき混ぜながら5~8分ほど煮込みます。 ⑥ ⑤に①を入れて混ぜ、みそとこしょうで味をつけたら出来上がりです。 <p>※ ブロッコリーを入れる場合は先に塩ゆでして、適度な大きさにカットしておくとい良いですよ。最後に⑥に加えてひと煮立させて出来上がりです。</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">とんとんナムル</p> <p>(4人分)</p>	きゅうり トマト ★すりごま ★砂糖 ★しょうゆ ★ごま油	2本 1こ 大さじ1 小さじ2 大さじ1 小さじ1	<ol style="list-style-type: none"> ① トマトもきゅうりもキレイに洗います。 ② きゅうりはへたを切り取り、板ずり(※)します。 ③ トマトをたべやすい大きさに切ります。 ④ きゅうりをビニール袋に入れて、すりこぎなどでとんとんたたいて裂(さ)きます。 ⑤ ④の袋に切ったトマト、★を入れてよくもみこみます ⑥ ④を冷蔵庫で冷やして、出来上がりです♪
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">手作りバターと ロールパン</p> <p>(バター約100g)</p>	パン(市販) 生クリーム 塩 500mLペットボトル	ひとり2こ 200mL 2g 1本	<ol style="list-style-type: none"> ① きれいに洗って乾かしたペットボトルに生クリームを入れて、5分ほどよく振ります。 ② かたまりができるので、ペットボトルをキッチンばさみなどで切り、中身を取り出して塩を加えて混ぜたらバター完成です♪(水分はホエーという成分です。お料理にも使えます!) <p>※ 生クリームはしっかりと冷えたものを使います。動物性でなるべく乳脂肪分が35~45%のものを使うと美味しいバターが作れます。(乳化剤や安定剤など使用していないものを選ぶとO)</p>

ヨーグルト
のフルーツ添え

(4人分)

プレーンヨーグルト

1パック
(400g)

① ヨーグルトをキッチンペーパーをひいたザルにのせて3～4時間ほどおき、水分をしっかり切ります。

はちみつ

大さじ2

バナナ

1本

② バナナは皮をむいてわ切りにします。

ミックスベリー
(冷凍)

30g

③ ①にはちみつを入れてよく混ぜ合わせます。

④ ③を4つの器に入れて、②とミックスベリーを盛り付けたら出来上がりです(*^-^*)