

4月のレシピ

2023年4月8日



Image です。レシピの出来上がりとは異なります。

1. 海老紫蘇餃子
2. 切り干し大根の変わり和え
3. 新じゃが芋とグリーンピースのバター煮

1. 海老紫蘇餃子

材料 (5人分)

海老	200g
豚挽肉	100g
しょうが(すりおろし)	小匙1
山芋(5ミリ角)	50g
大葉(みじん切り)	10枚
春菊(みじん切り)	30g
ゴマ油	大匙1
塩	小匙1/2
こしょう	少々
餃子の皮	24枚

作り方

- ① 海老は殻とワタをとり細かく刻み、豚挽肉としょうが、ゴマ油、塩、胡椒を入れよく練る。
- ② ①に紫蘇と春菊を細かく刻んだものを入れ山芋も加えて更によく混ぜる。具を24等分し、餃子の皮で包む。
- ③ 皮の真ん中に具をのせ皮のへり半分に少量の水をつけ、二つ折りにし皮側の皮だけヒダを寄せ、押さえて閉じる
- ④ 温めたフライパンに油少々(分量外)をひき放射状に並べて餃子の底に焦げ目がつくまで焼き、湯を1/2C(分量外)ぐらいさし、蓋をして湯がなくなるまで蒸し焼きにする

2. 切り干し大根の変わり和え

材料 (5人分)

切り干し大根	35g	
人参	20g	
蒸し昆布	3g	
たくわん	30g	
わかめ(乾)	4g	
白ごま	5g	
酢	} A 大匙2	
醤油		大匙1.5
酒		大匙1
みりん		大匙1/2
砂糖		大匙1/2

作り方

- ① 切り干し大根はさっと洗いひたひたの水に15分～20分ほど漬ける。歯ごたえが残るぐらいに茹でてざるにあげ3～4cmながさに切る。蒸し昆布は細く切っておく。人参は2cm長さの細切り、たくわんも薄切りにし2cm長さの細切りにする。わかめは水に漬けて戻し、湯通しして水にとり一口大に切る。ごまはいって切りごまにする。
- ② 調味料Aを煮立て①を和える

3. 新じゃが芋とグリーンピースのバター煮

材料 (5人分)

新じゃがいも	200g
グリーンピース	20g
ベーコン	20g
バター	20g
塩	少々
胡椒	少々
砂糖	ひとつまみ

作り方

- ① 新じゃがいもは皮をむいて食べやすく切り、水にさらす
- ② 鍋にじゃがいもとベーコン、ひたひたの水を入れ煮る。煮立ったら弱火にしてコトコト煮る
- ③ じゃがいもに火が通ったらグリーンピース、バター、塩、砂糖を加え煮汁を少し残るくらいまで煮、火を止め胡椒をふる

ご飯

材料 (5人分)

米	2C
水	480CC

作り方

- ① 米は洗ってざるにあげておく
- ② 水を入れ30分以上おいて火にかける
- ③ 沸騰するまで強火、沸騰したら弱火にして12, 13分炊き最後に一呼吸強火にして火を消す。
混ぜて蒸らす