

パーティーメニュー

2004年10月25日実施 講師: 中大路博美

メニュー:

- ・サーモンのキッシュ
- ・豚肉のトマトソース
- ・白菜のサラダ
- ・マッシュルームのリゾット
- ・りんごのヨーグルトケーキ

サーモンのキッシュ

材料:

バターまたは Sunflower Oil 大さじ 1、にんにく 2 かけ、玉ねぎ小 1 個、サーモングリルか缶詰 1 缶、セロリ、ピーマンなどの野菜適量、Old Bay、しょうゆ、こしょう各適量、卵 4~5 個、牛乳 1/2 カップ(125cc)、パンケーキのもと (Bisquick や Hungry Jack など) 1/2 カップ、シュレデッドモッツレラチーズ 2 つかみ、塩こしょう少々、マーガリン適量、スイスチーズ数枚

作り方:

1. 玉ねぎをみじん切りにする。
2. 残り野菜も刻んでおく。
3. にんにくをクラッシャーでつぶす。
4. こってり味が好み場合はバターを、コレステロールが気になる場合は Sunflower Oil をフライパンに入れ、にんにくを炒めて香りを出す。
5. サーモンをほぐして入れ、みじん切り玉ねぎと一緒に炒める。
6. 残り野菜も加えて炒める。
7. Old Bay、しょうゆ、こしょうで味付けをする。
8. マーガリンをキッシュの器に塗る。
9. スライスしたスイスチーズを器の底に敷き詰める。
10. 炒めたサーモンと野菜をスイスチーズの上に広げる。
11. 卵、牛乳、パンケーキのもとを混ぜ、モッツレラチーズを加え塩こしょうする。
12. サーモンの上からたねをかける。
13. 350~380°F に温めたオーブンの下段で 40 分ほど焼く

白菜のサラダ

材料:

小さめの白菜丸々 1 個、塩適量、砂糖大さじ 2 杯、米酢大さじ 2 杯、ごま油大さじ 2 杯、すりごま適量

作り方:

1. 白菜を細めに切り、水を完全には切らないで塩を多めに振り、上に重しを乗せて 15 分くらい置く。
2. 砂糖、米酢、ごま油、すりごまを混ぜてドレッシングを作る。
3. 白菜を水洗いしてしっかり水を絞る。
4. 白菜にドレッシングをかける。

豚肉のトマトソース

材料:

豚フィレ肉、塩こしょう少々、にんにく 2~3 かけ、油適量、みじん切りトマト 2 つ、または缶詰 1 缶、しょうゆ大さじ 2~3、クミン少々、Old Bay 少々、ベイリーフ 1 枚

作り方:

1. トマトをフライパンに入れ、しょうゆを加えて炒める
2. クミン、Old Bay を加えてとろりとするまで煮込む。

3. 豚肉を1cmくらいの薄切りにし、塩こしょうする。
4. にんにくをクラッシュして別のフライパンに入れ油で炒めて香りを出す。
5. 豚肉を炒める
6. 皿に豚肉を盛り、ソースをかける。

マッシュルームのリゾット

材料:

米 1+1/4 カップ、マッシュルーム数個、玉ねぎ 1/2 個、チキンブイヨンスープ 2 カップ、ベイリーフ 1 枚、パルメザンチーズ大さじ 2-3、生クリーム 1/4 カップ、塩こしょう少々

作り方:

1. 玉ねぎをみじん切りにする
2. フライパンに油を熱して玉ねぎを加え、透き通るまで炒める。
3. ベイリーフを加える。
4. 米を加えてさらに炒める。
5. マッシュルームとチキンブイヨンスープを 2/3 入れてふたをする。
6. 煮立ってきたら残りのスープを加え、焦げ付かないようにかき混ぜながら水を飛ばす。
7. パルメザンチーズと生クリームを加える
8. 塩こしょうで味を調える。

りんごのヨーグルトケーキ

材料:

小麦粉 2/3 カップ、ベーキングパウダー 小さじ 1、砂糖 3/4 カップ、卵 2 個、サラダ油 1/2 カップ、プレーンヨーグルト 1 カップ、シナモン、ナツメグ少々、ラム酒、ブランデーまたはシェリー酒などのリキュール少々、りんご(グラニースミス) 2 個、レモンジュース少々、レーズン少々、バター適量

作り方:

1. りんごの皮をむき、いちょう切りにしてレモンジュースをかけておく
2. 卵、サラダオイル、砂糖、ヨーグルトをボールに入れてハンドミキサーで混ぜる
3. 小麦粉とベーキングパウダーをふるって加え、さらに混ぜる
4. シナモン、ナツメグ、リキュールを入れて混ぜる
5. パイレックスにマーガリンかバターを塗る。
6. 方向をそろえてりんごを底にならべ、レーズンを散らす。
7. 生地を上から流し込む
8. 380-400°F に温めたオーブンの下段で 30 分ほど焼く

