



食事会レシピ



赤飯

【作り方】

- ① 小豆はさっと洗って水気を切り、鍋に入れ、たっぷりとかぶる量の水を入れる。1度沸騰したら、お湯を捨てる。
- ② もう一度たっぷりの水を入れ、沸騰させてから中火で20分程度煮る。
- ③ 煮ている間に米ともち米と一緒に洗い、ざるにあげておく。
- ④ 小豆が硬めに煮えたら、煮汁と分け、煮汁を1カップとっておく。
- ⑤ 炊飯器の釜に、ざるにあげておいた米ともち米を入れ、④の煮汁を入れてから、2合の目盛りまで水を入れる。
- ⑥ ④で煮た小豆を入れ、普通に炊飯すれば出来上がり。
- ⑦ 130gを計って茶碗によそう。

【材料】(2合分)

(炊き上がり約680g)

米	210g
もち米	90g
小豆	30g
ゴマ塩	少々



ぶりの塩焼き

【作り方】

- ① ぶりに塩をし、10分ほどおく。
- ② アルミホイルの上に魚を並べ、魚焼きグリルで焼く。
- ③ 焼き目がつき、中まで火が通れば皿に盛り付ける。

【材料】(2人分)

ぶり	30g×2切れ
塩	少々

パプリカのマリネ

【作り方】

- ① 2種のパプリカは魚焼きグリルで表面が真っ黒になるまで焼く。粗熱が取れたら皮をむき、種とヘタを取り除いて食べやすい大きさに切る。
- ② しめじは石づきを取り、ばらばらにして茹でる。1分ほどでざるにあげ、お湯をきっておく。
- ③ ボウルでAの材料を混ぜ合わせ、パプリカ、しめじを加えて和える。冷蔵庫で冷やして味をなじませ、器に盛る。

【材料】(2人分)

赤パプリカ	20g
黄パプリカ	20g
ぶなしめじ	40g

A	オリーブオイル	小さじ1
	塩	少々
	胡椒	少々
	マービー	小さじ1/3
	酢	小さじ1弱



エビフライ

【作り方】

- ① サニーレタス、ミニトマトは水洗いしておく。
- ② ブロッコリーは適当な大きさにカットし、茹でる。
- ③ えびは背わたを取って殻をむき、腹側に切り目を数カ所入れて伸ばす。尾の三角の部分を切って水を出し、塩、こしょうをふる。
- ④ えびに小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつける。
- ⑤ 170℃の油で、2～3分色がつくまで揚げる。
- ⑥ サニーレタス、ブロッコリー、ミニトマトを器に盛り、エビフライを立てて見栄えを整える。サウザンアイランドドレッシングをブロッコリーにかける。



【材料】(2人分)

えび	2尾
塩	少々
胡椒	少々
小麦粉	適量
卵	1個
パン粉	適量
サラダ油	適量
ブロッコリー	40g
サニーレタス	6g
ミニトマト	2個
サウザンアイランドドレッシング	小さじ2

筑前煮

【作り方】

- ① 干し椎茸はたっぷりの水で戻し、やわらかくなったら石づきを取り1/4に切る。戻し汁はだし汁に使う。
- ② こんにゃくは適当な大きさにちぎり、下ゆでしておく。ごぼうは1～2cm幅の斜め切りにし、水にさらす。にんじんは花形のかざり切りにする。
- ③ 絹さやはヘタをとり、さっと塩ゆでしてから、斜め半分に切る。
- ④ 鶏肉は余分な脂を落とし、一口大に切る。
- ⑤ 鍋を火にかけ、サラダ油を熱し、鶏肉を炒める。色が変わったら、こんにゃく、にんじん、ごぼう、干し椎茸を加えて炒める。
- ⑥ 全体に油が回ったら、だし汁を加える。沸騰してあくが浮いてきたら、すくい取る。
- ⑦ マービー、醤油を加え、具材が柔らかくなり、煮汁が少なくなるまで煮る。みりんを加え、火をやや強めて、鍋を返しながらかき混ぜて照りを出す。
- ⑧ 器に盛り付け、上から絹さやを散らす。

【材料】(2人分)

鶏もも肉	40g
板こんにゃく	40g
にんじん	40g
ごぼう	40g
干し椎茸	2g
きぬさや	6g
サラダ油	小さじ1/2
マービー	小さじ1/2
こいくちしょうゆ	大さじ1/2
みりん	小さじ1/2
だし汁	50ml





雑煮

【作り方】

- ① 大根、金時人参はいちょう切りにする。
- ② やわらか福餅は16等分に切り、沸騰したお湯で1～2分ゆでる。
- ③ 三つ葉は3cm程度に切り、さっとゆでる。
- ④ だし汁に大根、人参を入れてひと煮立ちさせ、火を弱めて大根、人参がやわらかくなるまで煮る。
- ⑤ うすくちしょうゆ、塩を加えて味をととのえ、やわらか福餅、三つ葉を入れたら、火を止める。
- ⑥ お椀に盛り付け、吸い口にゆずの皮を添える。

【材料】(2人分)

やわらか福餅	4/16切れ
大根	60g
金時人参	20g
みつば	6g
ゆずの皮	少々
塩	少々
うすくちしょうゆ	大さじ1/2
だし汁	300ml

抹茶寒天

【作り方】

- ① 鍋にAの粉寒天と水を入れて混ぜ、中火で熱し、沸騰したら弱火にして1～2分混ぜながら熱する。抹茶とラカントを加えて混ぜ、溶けたら火からおろす。
- ② ①を一度こして、バットに流す。粗熱が取れたら冷蔵庫に入れて冷やし固める。
- ③ Bの粉寒天と水を入れて混ぜ、中火で熱し、沸騰したら弱火にして1～2分混ぜながら熱する。ラカントを加えてよく混ぜたら、火からおろす。
- ④ 固まった②の上に③を流し、再度冷やし固める。
- ⑤ 十分に冷えたら、適当な大きさに切って器に盛り付け、上につぶあんをのせる。

【材料】(2人分)

A	粉寒天	0.64g
	水	80g
	抹茶	0.64g
	ラカント	10g
B	粉寒天	0.64g
	水	80g
	ラカント	10g
	つぶあん	20g

