

2019年



春メニュー



* Wafu～ ガパオごはん

* プリプリ海老の薔薇ギョーザ

* 春キャベツの爽やかダッチオーブンスープ

* アールグレイのさっぱりゼリー

Wafu～ ガパオごはん



(1人分あたり)

カロリー
437
Kcal

糖質
55
g

【材 料】 6人分

米	2合
卵 (S～M)	6個
鶏もも肉	400g
大葉	20枚
にんにく	1片
玉ねぎ	1/2個
パプリカ (赤)	1/2個
ピーマン	4個
鷹の爪	2本分
サラダ油	大さじ2
白ごま	適宜

A	オイスターソース	大さじ2
	酒	大さじ2
	しょうゆ	大さじ1
	砂糖	大さじ1

【作り方】

- ① ご飯を炊きます。米は洗米し、浸水時間をとったら炊飯鍋に入れて【炊飯/ごはん/2合】を設定し点火します。炊き上がったら、全体を軽く混ぜておきましょう。
- ② 鶏もも肉は細切り、にんにくは細かいみじん切り、玉ねぎとパプリカは縦半分に切ってから、繊維を断つように5mm幅に切ります。ピーマンはへたと種を除いてから繊維を断つように5mm幅の半月切りにします。鷹の爪は種を除いて細い輪切りにします。
- ③ 目玉焼きを作ります。フライパンにサラダ油大さじ2をひき【温度設定170℃/タイマー4分】に設定し点火します。設定温度になったら卵を割り入れます。消火したら取り出しておきます。黄身は半熟、白身は周りがかリッとなるのを目指します。
- ④ ③のフライパンににんにく、唐辛子を加え点火します(中火3)。香りが立ったら鶏もも肉を加えて強火(5)で炒めます。8割ほど火がとおったら、玉ねぎ、パプリカ、ピーマンを全て加えてさらに炒めます。(途中、野菜から出てくる水分は、ある程度飛ばしてから次の行程に進んで下さい。)
- ⑤ 混ぜ合わせたAを加えて汁気を飛ばしながら炒めたら火を止め、大葉をちぎりながら加えたらザックリ混ぜ合わせます。
- ⑥ 器にご飯を盛り、⑤、③の目玉焼きをのせます。最後に白ごまを散らしたら出来上がりです。

プリプリ海老の薔薇ギョーザ

【材 料】 12個分

餃子の皮	36枚
むき海老	200g
鶏ミンチ	80g
長ネギ	1/2本
●片栗粉	小さじ1
●しょうが(すりおろし)	小さじ1
●ゴマ油	小さじ1
●鶏ガラスープの素	小さじ1
●塩	少々
水	100ml

添え用野菜



(1人分あたり)

カロリー
137
Kcal

糖質
20
g

【作り方】

- ① 海老は粗みじん切りにします。長ネギはみじん切りにします。
- ② ボウルに①と鶏ミンチ、●の材料を全て入れてよく混ぜたら12等分にします。
- ③ 餃子の皮を3枚、写真のように並べ、重なっている部分に水をつけます。
- ④ 皮の真ん中に②の種を乗せ両端を少し残して平らにならし、皮のふちに水をぬり3枚の皮を半分に折りたたんで空気が入らないように種を包みます。
- ⑤ 端からクルクルと巻き、巻き終わりに水をつけてとめます。平らな面を下にして置き、花びらの部分を形よく整えます。
- ⑥ フライパンにゴマ油を薄く塗り、⑤の餃子を並べます。
- ⑦ 水100mlを全体にまわしかけ、蓋をします。
- ⑧ コンロオートボタンで餃子を選択し、焼き加減強に設定し点火します。
- ⑨ 焼き上がったら、器に盛り付け完成です。



爽やか春キャベツのダッチオーブンスープ



(1人分あたり)

カロリー
49
Kcal

糖質
4
g

【材 料】 6人分

春キャベツ	1/2個
玉ねぎ	1/2個
ベーコン	75g
水	800cc
鶏ガラスープの素	大さじ1
塩	小さじ1/4
粉チーズ	適量
黒こしょう	適量
ライム(orレモン)くし切り	1個分

【作り方】

- ① **キャベツ**はくし切りにし、よく洗います。**玉ねぎ**は薄くスライスし、**ベーコン**は2cm幅に切ります。
- ② ココットダッチオーブンに①の**キャベツ**、**ベーコン**、**玉ねぎ**の順に入れたら、**鶏ガラスープの素**、**塩**、**水**を加え蓋をしてグリルに入れます。
【ココットダッチオーブン/タイマー20分】に設定し、点火します。
消火後、グリル庫内に入れたまま【10分】休ませます(余熱)。
- ③ ②を器に盛り、**粉チーズ**と**黒こしょう**を適量ふり、**ライム**のをせたら出来上がりです。

アールグレイのさっぱりゼリー

【材 料】 6人分

水	400cc
アールグレイ	3パック
砂糖	50g
ゼラチン	10g

【作り方】

- ① 鍋に**水**と**ティーパック**を入れ、
【湯沸かし/3分】で煮出します。
- ② 消火後、**ティーパック**を取り出し**砂糖**を加え溶かしたら、粗熱を取り**ゼラチン**を入れ溶かしていきます。
- ③ **ゼラチン**が溶けたら、ココットに均等に分けて冷蔵庫で冷やし、固まったら完成です。



(1人分あたり)

カロリー
40
Kcal

糖質
8
g