



Menu: 夏の でんぶリランチプレート



Recipe かぶのポタージュ

材料 (4人分)

- ・かぶ... 300g (正味) ・牛乳... 250ml ・かぶの茎... 適量
- ・塩... 少々 ・酒かす... 50g ・生クリーム... 50ml

① かぶの皮をむき、くしかりにし耐熱容器に入れる。ひたす位の水とひとつまみの塩を加え、電子レンジ600Wで4~6分透きわたる色になるまで加熱する



② 小鍋に牛乳と酒かすを入れ弱めの中火でぐつぐつするまで加熱したら①を加え、ブレンダーかミキサーでペースト状にする。



③ 塩クリームと かぶの茎を加え一煮立ちしたら火を止め塩と味を整える



Recipe 枝豆とひじきのじゃがいもおやき

材料 (11個 20gのもの10個)

- ・じゃがいも... 21個 (160g)
- ・片栗粉... 大さじ2 (20g)
- ・サラダ用ひじき... 15g
- ・枝豆... 30g
- ・塩... 小さじ1/2個
- ・油... 大さじ1

(作り方)

- ① じゃがいもをゆでて7割がたすーと通る程やわらかくし、たら皮をむきスジと葉をとり
- ② ①に枝豆、サラダ用ひじき、片栗粉、塩を加え全日本までざらたら1つ20gの丸型に成形
- ③ フライパンに油をひき、②にしかり焼き色がくまで焼いて完成

