

ちよいい食欠み  
クリスマス前菜4種

Recipe

赤えびの千切りポテト巻キ揚げ  
マスタードクリームソース



《材料》

- ・赤えび...4尾
  - ・薄め粉...適量
  - ・塩こしょう...少々
  - ・全卵...1/2個
  - ・じゃがいも...1個
  - ・揚げ油...適量
- ②
- ・バター...10g
  - ・生クリーム...100g
  - ・マスタード...5g
- 飾りつけ
- ・クレソン
  - ・パセリかミジン

《作り方》



① 赤えびの胴のかわらき背わたをむき、塩こしょう、薄め粉をまぶす。

② 千切りにしたじゃがいもを水でさらした湯水蒸し(切り全卵で蒸らす)のえびに巻く



③ 160℃に熱した油に入れ、じゃがいもがカリカリになったら取り出し、油をきる



④ ソースの材料をフライパンに入れ、弱火でトロみがくまで加熱する。皿にソースのせえびを置く。飾りつけて完成



saka's ouchi gohan

Recipe

カキのアヒージョ

《材料》

- ・生かき...8粒
  - ・オリーブの実...8粒
  - ・岩塩...適量
  - ・レモン輪切り...1コ
- ②
- ・ローズマリー...2本
  - ・にんにく...1本
  - ・たかのめ...1本
  - ・オリーブ油...200g

《作り方》

・下準備...生かきに岩塩を気持ちゆめにふり、10分置く



① フライパンに②を入れ、弱火で加熱し、にんにく、ローズマリーの香りを移す。



② 油がぐっぐくとしたら、かきとオリーブの実を加える。レモンの輪切りを斜切り入れて、2分程度加熱したら、火を止めてそのまま冷まして完成



Recipe

さつまいもとアボカドのポタージュスープ

《材料》 4人前

- ・さつまいも...正味100g
- ・牛乳...100g
- ・生クリーム...50g
- ・レモン汁...適量
- ・アボカド...1/2個

《作り方》

- ① さつまいもをゆで皮をむいてつぶす
- ② ①に②を加えてミキサーかブレンダーでスープ状にする。弱火で加熱し、沸騰直前で火を切り完成



Recipe

トマトと明太ポテトのサンタフェルシー

《材料》 作りやすい量

- ・じゃがいも(M)...正味200g(1個)
- ・生クリーム...50g
- ・マヨネーズ...50g
- ・牛乳...50g
- ・クリームチーズ...50g
- ・ミニトマト...8個
- ・黒ゴマ...16粒

《作り方》

- ① じゃがいもをゆでて皮をむきつぶす
- ② ①に②を加えて混ぜ合わせる。糸状に入れて
- ③ ミニトマトの上下を切り中をくりぬく
- ④ ③に②を絞り中につめる。黒ゴマで目を付ける。

