栄養満点！！蒸し温野菜
手作りマヨネーズ＆ドレッシング

＜蒸し温野菜＞
お好みの野菜　・・好きなだけ

本日の野菜
- ○さつまいも
- ○大根
- ○人参
- ○ブロッコリー
- ○ラディッシュ



＜マヨネーズ＞

卵黄	1個分
酢	大さじ1
サラダ油	150ｃｃ
からし	小さじ1
塩	適量
こしょう	適量

（本日は　12倍）

①卵黄、酢の半分、塩、こしょうを混ぜ、
よく混ざったら大さじ1の油を加える。

②ハンドミキサーでひらすら攪拌しながら、
少量ずつ油を加えていきます。

③ゆっくり油を加え、全量が混ざったら
さらに混ぜ続け、生クリーム状にします。

④最後に残りの酢を加え、酢が行き渡ったら
完成！！

＜ドレッシング＞

手作りマヨネーズ	大さじ4
酢	大さじ2
塩	小さじ2
粒マスタード	小さじ2
サラダ油	大さじ4
砂糖	大さじ1
こしょう	適量

（本日は6倍）

応用編：コールスロー風　ドレッシング

①砂糖、塩、粒マスタード、酢を合わせる。

②材料が溶けたら手作りマヨネーズ、
サラダ油を入れ、さらに混ぜ合わせる。

③よく混ざったらこしょうで調味し、完成！



手作りのマヨネーズやドレッシングは
塩分や油分を抑えられるよ！！

酢の代わりに酢橘やレモンにするとさわやかだよ！
一味唐辛子やわさびのピリ辛マヨネーズもおいしい！



ホットプレートで作る！！フルーツたっぷりクレープ

＜材料＞

～クレープ生地～
・薄力粉　　160ｇ
・砂糖　　60ｇ
・卵　　４個
・牛乳　　400ｃｃ
・溶かし無塩バター　50ｇ

（本日　７倍）

お好みのフルーツ
　○バナナ
　○メロン
　○もも缶詰
　○みかん缶詰
　○ブルーベリー

～飾り～
　ピンクグレープフルーツ
　イエローグレープフルーツ
　セルフィーユ

★★作り方★★

①ボールに薄力粉と砂糖を入れ混ぜ合わせておく。
　溶いた卵を入れ、泡立て器でダマができないように混ぜる。

②牛乳を加え混ぜ、溶かしバターを加えよく混ぜる。

③ラップをして１時間冷蔵庫で休ませる。（前日から一晩休ませてもよい）

④ホットプレートを熱し、サラダ油をなじませ、お玉一杯くらいを流す。
　焼けたら返し、両面焼く。
　（竹串、菜箸、フライ返しを使い上手く返してみよう！！）

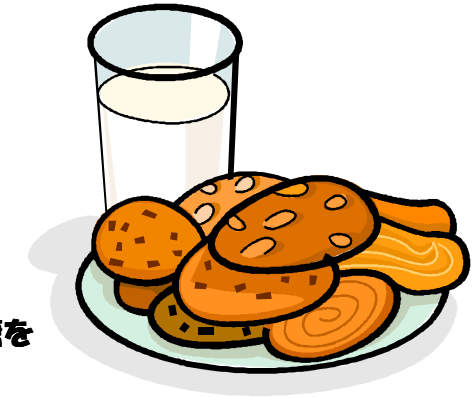
⑤荒熱が取れたら、フルーツや生クリームをくるっと巻いて完成！！

ホットプレートで作ると、
焦がさずに、油がなくてもきれいに焼けるよ！！

フルーツ以外にもあんこの和風クレープやサラダクレープも美味しいよ！！



ふんわりヨーグルトスコーンと手作りバター



＜スコーン材料＞

・バター　　50ｇ
・薄力粉　　250ｇ
・ベーキングパウダー　大さじ１
・砂糖　　大さじ２
・プレーンヨーグルト　50ｇ
・卵　　１個
・牛乳　　大さじ３

＜スコーン作り方＞

①バターは１ｃｍ角に切り、直前まで冷やす。

②ボールに薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖を
　ふんわりと軽く合わせる。

③②に①のバターを加え、指先で粉にもみ込んで、さらさらの状態にする。

④ヨーグルトと溶いた卵を加え、軽く混ぜ合わせる。
　牛乳を加減しながら加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜ、ひとまとめにする。

⑤打ち粉をふった台に出し、手のひらで２～３ｃｍの厚さにのばし、型で抜く。
　天板にクッキングシートを敷いて、並べる。

⑥食べる直前に　180℃に温めておいたオーブンで１２分焼く。

応用編

☆ほうれん草スコーン
　ほうれん草を茹でて、みじん切り
　またはペーストにして、④で加える。
　ナッツを加えてもおいしい！

☆にんじんスコーン
　人参を茹でてペーストにして、④で加える。
　レーズンや小さく切ったパイン缶詰を加えてもおいしい！
　温めたりんごジャムがベストマッチ！

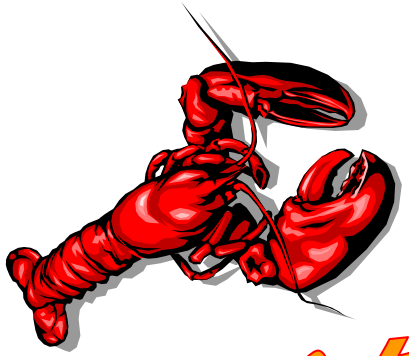
スコーンはなんでも合うので、
　甘～くしておやつにもいいよ！！



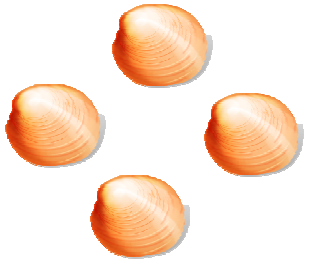
＜バター材料＞

・生クリーム　200ｍｌ
　（乳脂肪４０％以上）
・塩　　４ｇ
お好みで　メープルシロップ、ジャム

ペットボトルに入れてシェイク！！



熱々！！魚介たっぷりブイヤベース







＜材料＞

・セロリ　　1/2本
・にんじん　1/2本
・玉葱　　1/2本

・にんにく　1片
・白ワイン　200ｃｃ

・ホールトマト缶　1～2缶
・水　　400～600ｃｃ
・固形ブイヨン　2～3個
・セロリの葉
・タイム、ローリエなど
・ブーケガルニ　1袋

・オリーブ油　　たっぷり
・パセリ
・塩、こしょう

★お好みの魚介類
有頭えび、ムール貝、あさり、いか、牡蠣
金目鯛、鱈、帆立　　などなど・・

＜作り方＞

①セロリ・人参・玉葱、にんにくはみじん切りにしておく。
魚介類の下処理・・有頭えびは頭を残し、殻をむく。
・・あさりは潮抜きをして洗っておく。
・・いかはワタと皮を取り、輪切りに切る。
・・金目鯛は食べやすく切っておく。
ホールトマト缶は手でしっかり潰しておく。

②（厚底）鍋にたっぷりのオリーブ油で、にんにくを炒め、
香りが出てきたらセロリ・人参・玉葱を入れ、薄茶色になるまで
中弱火でじっくり10～15分炒める。

③白ワインを加え煮立たせ、アルコールが飛んだら、トマト缶、水、
固形ブイヨン、ブーケガルニ（セロリ葉・タイム・ローリエなど）を
加え、煮立ったらアクを取り、ふたをして弱火で25分煮る。

④ブーケガルニを取り出し、お好みの魚介類を加え、中火で
ふたをして10分、あさりが開いたら５分煮る。
※煮過ぎないのがポイント！！

⑤アクを取り、火を止めて、塩・こしょうで味を調える。

⑥器に盛り付け、刻んだパセリをかけて　完成！！



きのこグラタン



＜下準備＞
- しいたけは一口大またはスライス
- えのきは半分の長さに切る
- しめじ、まいたけはほぐしておく
- 鶏肉は小さめの一口大に切っておく

＜材料＞

☆ホワイトソース
- バター　30ｇ
- 薄力粉　大さじ３
- 牛乳　200ｃｃ
- 水　200ｃｃ
- 顆粒だし　小さじ１

☆具
- えのき　100ｇ
- しめじ　100ｇ
- まいたけ　100ｇ
- しいたけ　４ヶ
- 鶏肉　90ｇ
- バター　30ｇ
- 白ワイン　大さじ２
- 塩　こしょう
- 粉チーズ　大さじ３

＜作り方＞

①具を炒める。フライパンにバター2/3量を熱し、きのこ・鶏肉を炒める。
白ワインをふり、塩・こしょうで調味する。

②（厚底）鍋にバターを溶かし、薄力粉を炒め、サラッとしたら、
牛乳、水、顆粒だしを加えてのばす。少量ずつ加えてのばす。
煮立ったら弱火で時々かき混ぜながら、調味し15分煮る。

③②に粉チーズと、①の煮汁を加えまぜる。

④グラタン皿に①と③を入れる。（①と③を合わせてもよい）
粉チーズをふりかけ、バター残りの1/3を散らして焼く。

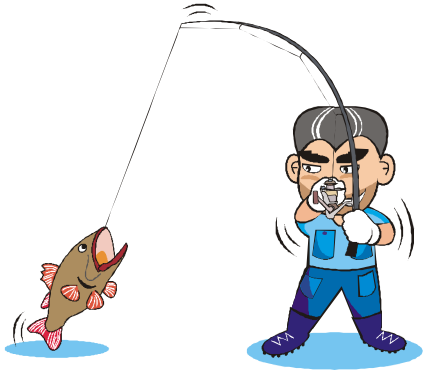
200℃　10分くらい　（オーブントースターでもＯＫ！）



僕の大好きな「きのこグラタン」を紹介するよ！！
和風だしを使ってあっさりしたグラタンにしま～す。
ホワイトソースは市販のホワイトソースの素やホワイトソース缶
を使うともっと簡単にできるよ！
中に入れる具もお好みでな～んでも合うよ！
今日はきのことチキンのグラタン！！　　Ｂｙ　みま～も君



シーフードカルパッチョ
～キウイのフルーツソース～



＜材料＞

・鯛　　300ｇ（１人50ｇくらい）
　（あじ、ひらめ、まぐろなど・・）
・ディルの葉　　４本
・オリーブ油　　大さじ４
　（エキストラバージン）

・レモン汁　　大さじ１．５
・塩　こしょう

・ベビーリーフ　　適量

☆キウイソース
・キウイフルーツ　１ヶ
・オリーブ油　　大さじ1/2
・レモン汁　　小さじ１
・ワインビネガー小さじ１
・砂糖　　少量
・塩　こしょう

＜作り方＞

①鯛はうすいそぎ切りにして、バットに並べる。
　ディルの葉を粗く刻み、鯛に散らし、オリーブ油をかけ、
　冷蔵庫で30分～１時間おく。

②（冷やしておいた）皿に①を並べ、レモン汁・塩・こしょうをふる。

③ベビーリーフを添え、ソースをかける。

☆キウイソース
①材料すべてをブレンダーで混ぜ合わせる。
　好みの味に調える。
　　※ブレンダーはかけすぎない。種がつぶれると苦味がでる。



醤油やわさびとはまた違った食べ方でしょ！
見た目がとてもおしゃれ、なのに簡単！！
フルーツのソースは爽やかな香りと自然な酸味と甘みがあるから、僕好きなんだ！！