

甘いコーンとあっさりとした小松菜を使って、
お子さまも食べやすいマイルドな味わいに。

コーンと小松菜のチヂミ

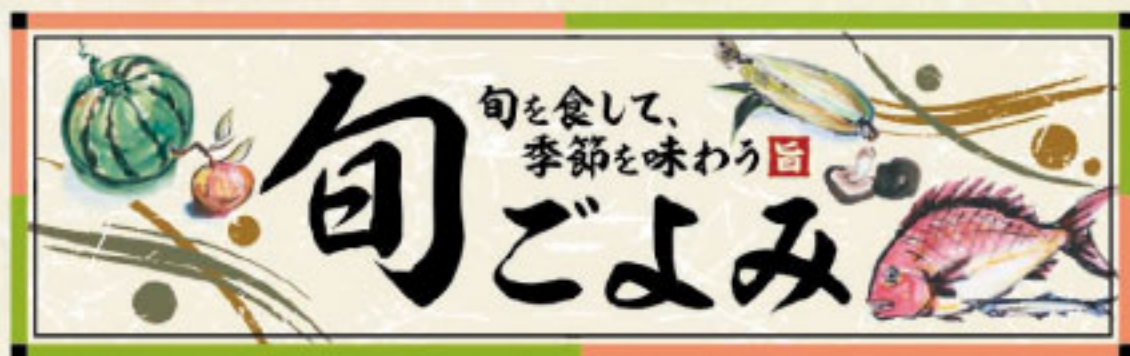
材料

- スイートコーン (ゴールドラッシュ)..... 1本
- 小松菜..... 100g
- ごま油 (粒にしたもの約80g)..... 大さじ2
- チヂミの素..... 1袋

作り方

- 1 スイートコーンは粒を外しておき、小松菜はざく切りする。
- 2 ボウルにチヂミの素の「チヂミ粉」「具入りだし」を混ぜ合わせて生地を作る。
- 3 ②のボウルに①を入れてよく混ぜ合わせる。
- 4 フライパンにごま油大さじ1を温め、③の半量を薄く流しいれて中火で約3分焼く。
- 5 裏返して生地を軽く押し付けながら約2分焼く。残りの半量も同様に焼く。
- 6 チヂミの素の薬味たれにつける。





旬のいさぎの上品な味わいを楽しむお手軽フレンチ。
チーズとレモンの風味が素材の旨味を引き出します。

いさぎのムニエル レモンチーズリゾット添え

材料

- いさぎ……………2切
- ムニエルつくろ……………1袋
- オリーブオイル……………大さじ2
- ごはん……………茶碗1杯分
- 玉ねぎ(みじん切り)… 1/4切
- バター……………大さじ1
- 生クリーム……………大さじ2
- 粉チーズ……………大さじ1
- 白ワイン……………大さじ1
- 顆粒コンソメ……………小さじ1
- 塩こしょう……………適量
- レモン……………1/2切

作り方

- 1 いさぎの水分をふきとり、「ムニエルつくろ」をまんべんなくまぶす。
- 2 フライパンにオリーブオイルを温め、弱火で蓋をしながら①の両面を蒸し焼きする。
- 3 小鍋にバターを溶かして玉ねぎを炒め、ごはんと水1カップ、顆粒コンソメを加えて弱火で約3分煮立てる。
- 4 ③に生クリーム、粉チーズ、白ワインを加えて混ぜ、塩こしょうで味を調えて火を止める。
- 5 すりおろしたレモンの皮を混ぜたらリゾットを盛り付け、いさぎのムニエルを添える。

