

パクチーの入った彩りサラダ



材料(4人分)

カット野菜 ……1袋
(大根 キャベツ レタス
人参 等 入ったもの)
きゅうり ……1本
(ななめ 千切り)
カットかぼちゃ…1個
(小さめの拍子切)
人参 …… 2センチ

サラダチキン…裂いたもの
パクチー ……1本~お好み
(細かくカットする)

カシューナッツ ……10粒
ミニトマト ……半分にカット
りんご ……1/4
(小さめくし形)
かいわれ ……1/2p
(半分にカット)
紫たまねぎ ……1/4スライス

キューピーテイステイ
ドレッシング黒酢たまねぎ…50cc
砂糖 少々

作り方

- 1 かぼちゃは 拍子切にしたものを 素揚げにする
- 2 全てをボウルに入れて よく混ぜる 冷蔵庫で冷しておく
- 3 食べる直前にドレッシングをかけ 良く混ぜる

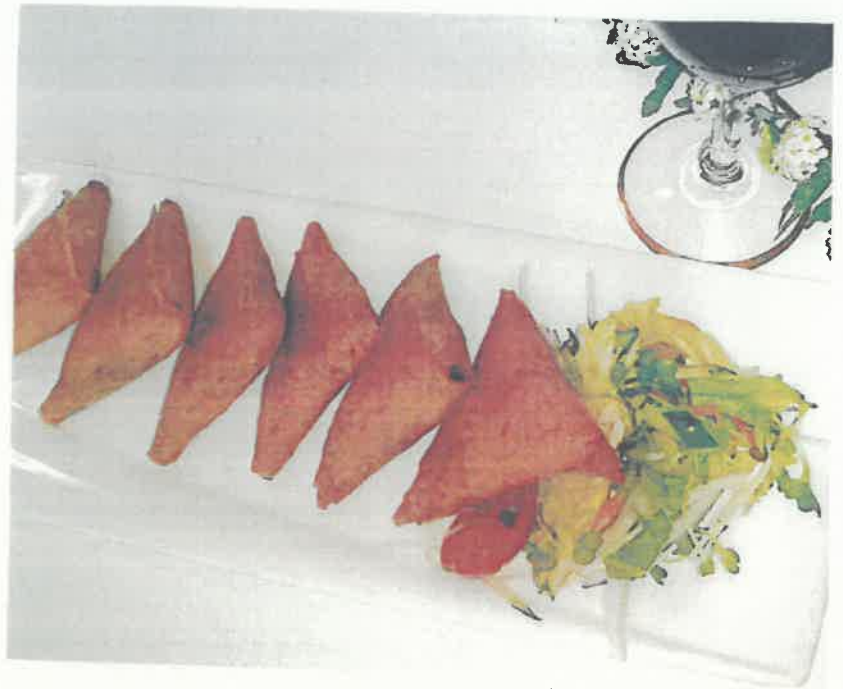
サモサ

材料(4人分)

春巻きの皮 ……1/3×8枚
じゃがいも ……2個
たまねぎ ……1/2
ひき肉 ……60g

カレー粉 ……
塩 こしょう 少々

水溶き片栗粉 少々



つくり方

- 1 春巻きの皮は 縦1/3にカットする
1枚ずつはがしておく
- 2 じゃがいもは 皮をむき 1/4にカットし、水につけておく
- 3 鍋に水と塩をいれて 茹でる
- 4 たまねぎは みじん切りにする
- 5 フライパンに油をひき 玉ねぎ、ひき肉を炒める
- 6 茹で上がった じゃがいもは水を切り 粉ふきにする
その中に炒めた 玉ねぎとひき肉をいれコロッケの中身を作る
- 7 春巻きの皮の1枚を手に取り、具を左隅に置き
はちまきを巻く要領で三角に巻いてゆく
2枚使い形をととのえ 水溶き片栗粉ではじを止める
- 8 180℃に熱した油できつね色になるまで揚げる

魚貝のエスニック炒め

材料(4人分)

えび4~8尾
あさり150g
ミニホタテボイル
..... 80g

あさつき4~5本
にんにく1かけ
しょうが1かけ
(すべて みじん切り)

ナンプラー3~5cc
サラダ油大匙3
(オリーブオイル)
酒大匙3



作り方

- 1 えびは背を開き 背ワタをのぞき そのまま腹のカラを切らないように 切り目をいれる 酒を振っておく
- 2 あさは洗って ざるにあげておく
- 3 フライパンに油をひき にんにく、しょうがを炒め あさり、えびをいれ 軽く炒め 酒を加え フライパンにフタをして 火を通す えびの色が変わったら ホタテを加える あさつきも加え 全体に火がとおったら ナンプラーを回しかけ 火を止める
- 4 皿に取り出したえびを中央に置き 周りにホタテと貝をおく

かぼちゃのお汁粉

材料(4人分)

かぼちゃ 1/4(約250g)
ココナツミルク ・・1/2
(200g)
ゆで小豆缶 適量
塩



作り方

- 1 かぼちゃは 皮を取り除きラップに包んでレンジで7~8分加熱し鍋に移す
- 2 別鍋にココナツミルク50mlと塩をいれ とろみがつくまで加熱して 器に移しておく
- 3 1の鍋に残りのココナツミルクとかぼちゃをいれ マッシャーかスプーンで潰しながら 混ぜ加熱する
- 4 ガラスの器にいれ冷ましておく 食べる前にあずきをいれ 塩入りココナツミルクをながす