

レシピ考案者 垣見 理央

献立名

にしん酢豚風



材料		作り方
品名	4人分	
にしん	2尾	①にしん、生姜、片栗粉、卵、塩こしょう、しそをフードプロセッサーにかけ、形を整えて、油で揚げる ②玉葱、ピーマン、人参は炒める ③調味料は合わせてタレにする ④炒めた具材にタレを入れて温める
生姜(すりおろし)	1片	
にんにく	1片	
片栗粉	大2、5	
卵	1個	
しそ	2枚	
塩こしょう	少々	
玉葱	1/2個	
ピーマン	1、25個	
人参	1/2本	
ミニトマト	適量	
パセリ	〃	
エディブルフラワー	〃	
水	大2、25	
酢	大2	
ケチャップ	大1、5	
砂糖	大2	
正油	大1、5	
片栗粉	大0、8	
酒	大0、5	
みりん	大0、5	
揚げ油		

レシピ考案者 柴田 宏和

献立名

にしんの豆乳ひつまぶし



材料		作り方
品名	4人分	
にしん	2尾	①出汁を取る(1番と2番) ②人参、筍、舞茸をひと口大にカットする カリカリ梅は種を取り、みじん切りにする ③土鍋に、米、人参、筍、舞茸、1番だし、調味料を入れて炊く ④にしんを3枚におろし、骨を細かく切る 軽く塩をして、オーブン200℃で15分焼く ⑤豆乳、2番だしを合わせ、塩で味を調える ⑥オーブンから出た土鍋にほぐしたにしんを盛り付け、 小口切りにした万能ねぎをふる
米	2合	
人参	1/2本	
筍(水煮)	1個	
舞茸	1パック	
長ネギ(白)	少々	
生姜(長め)	〃	
出汁		
こんぶ	1枚	
かつおぶし	適量	
かりかり梅	4個位	
水	2カップ	
正油	大1	
酒	大2、5	
みりん	大2/3	
塩	小1/3	
豆乳	200cc	
出汁(2番)	200cc	
塩	適量	
万能ねぎ	2本	

レシピ考案者 **高橋 聖成**

献立名

にしんのポワレ グリーンソース



材料		作り方
品名	4人分	
にしん	2本	(ソース) ①ほうれん草はざく切りにし、玉葱、にんにくは薄切りにする ②フライパンにサラダ油、にんにくを入れ火にかけ、ほうれん草、玉葱を入れて中火で炒める ③水、塩を加え軽く煮て、あら熱が取れたらミキサーにかけ、どろっとしたら漉してフライパンに戻す ④3分くらい煮て、こしょうをふる ⑤生クリームを加え、バターモンテする にしん…3枚おろしにし、半身にしたものに塩こしょうをする 10分ほど置いたらペーパーで水分を取る フライパンに油を熱し、皮面から焼き、最後に身の方を焼く
ほうれん草	1束	
玉葱	1/2個	
にんにく	4片	
サラダ油	大1	
水	200cc	
塩	適量	
こしょう	〃	
生クリーム	80cc	
バター(モンテ)	適量	
ピンクペッパー	〃	
レモン	1/2個	

レシピ考案者 中原 寧々

献立名

にしん南蛮



材料		作り方				
品名	4人分					
にしん	2尾	①Aの材料を全て合わせる ②にしんをおろし、食べやすい大きさに切り、①と合わせる ③②に片栗粉をまぶし、油で揚げる (はじめは160℃で揚げ、180℃に温度を上げて2度揚げする) ④Bの材料でマヨネーズを作り、Cを加えてタルタルソースを作る ⑤Dは合わせて、揚げたにしんをからめる ⑥Eのつけあわせと、にしんを盛り付けタルタルソースをかける				
A	卵					1個
	薄力粉					50g
	水					30cc
	塩					ひとつまみ
	白こしょう					適量
	片栗粉					〃
	揚げ油					
B	卵黄					1個
	マスタード					10cc
	りんご酢					10cc
	サラダ油					180cc
C	ピクルス(みじん)					30g
	パセリ(みじん)	15cc				
	固ゆで卵(裏ごし)	1個				
	玉葱(みじん/塩もみ)	60g				
D	水	80cc	E	キャベツ	適量	
	みりん	80cc		パプリカ	1/4個	
	正油	60cc		人参	適量	
	砂糖	30g		パセリ	〃	
	酢	30g		レモン	〃	
	おろしにんにく	1/2片				
	赤唐辛子	1個				
レモン汁	小2					