

豚肉のクリーム煮 豚みそ風味

材料（2～3人分）

豚ヒレ肉・・・250g（3cm角）
玉ねぎ・・・中1個（スライス）
有塩バター・・・10g
白ワイン・・・30ml
生クリーム・・・200ml
水・・・50ml
豚みそ・・・25g
小麦粉・・・適量
塩・ブラックペッパー
レモン汁・・・少々

作り方

- ① 鍋にバター、玉ねぎを入れ軽く炒める。
- ② 豚肉に塩・ブラックペッパーをし、小麦粉をまぶし①の鍋に入れ、色づかせないように軽く炒める。
- ③ 白ワインをまわし入れ軽く煮て、生クリーム・水・豚みそ20gを入れ沸騰させ、弱火で約5分煮る。最後に豚みそ5g、レモン汁を入れ味をととのえる。

※豚肉の代わりに
とりもも肉でも代用できる。



じゃがいものブリニ（クレープ）

材料（6～7人分）

じゃがいも・・・450g（中5個）
生クリーム・・・45ml
牛乳・・・少々
卵・・・2個
薄力粉・・・30g
塩・・・少々

作り方

- ① じゃがいもは皮をむき、適当な大きさに切り、やわらかくなるまでゆで、ザルにあげ、つぶす。
- ② ①にその他の材料を入れ混ぜ、適当な大きさに成型しておく。（丸型）
- ③ フライパンを熱し、サラダ油・バターを軽く入れ、②を弱火でキツネ色になるまで焼く。

里芋とクリームチーズのコロッケ

材料（2～3人分）

里芋・・・中4個
クリームチーズ・・・里芋の約1/4量
小麦粉・・・適量
卵・・・適量
パン粉・・・適量
塩・こしょう



作り方

- ① 里芋の皮をむき、やわらかくなるまでゆでる。
- ② ①をフードプロセッサーにかけるか、マッシャーでつぶす。
- ③ ②に里芋の量の約1/4量のクリームチーズを混ぜ味をみて、軽く塩・こしょうをする。
- ④ ③を丸型に成型し小麦粉、卵、パン粉の順につける。
- ⑤ 中温～高温の油で、キツネ色になるまで揚げ、お好みでソースをかける。

ズッキーニのフリット（洋風天ぷら）

材料

ズッキーニ（くし型に切る）1本
小麦粉・・・50g
水・・・100ml
卵白・・・1個分
※その他、野菜やエビなど（ふつうの天ぷらと同じように）

作り方

- ① ボールに小麦粉を入れ、水を加えサッと混ぜる。
- ② 別のボールに卵白を入れ、角が立つまで泡立てる。（8分立て）
- ③ ①に②の卵白を入れ、さっくり混ぜ合わせる。
- ④ ズッキーニやその他の材料を③にくぐらせ、中温の油で揚げる。お好みで塩・トマトソース、タルタルソースなどをつけ食べる。