

ホットケーキ

小麦粉 カップ2
 さとう カップ半分
 BP 小さじ2
 しお 小さじ半分

- ①ボールに入れて泡立て器でかき混ぜる。
- ②卵と牛乳を加えて混ぜて、ポテッとさせる。
+バニラエッセンス
- ③焼く。
仕上げにバターなど…

卵 2個 (常温に)
 牛乳 カップ半分強

うどん (粉500g分)

中力粉 500g
 しお 29g
 水 240g

- ①水回し
- ②踏み
2~3時間おいて再度踏み
— 半日からひと晩おく —
- ③のし
- ④切り

打ち粉 少々
 (片栗粉でOK)

まぐろの角煮

ショウガ 小1片
 酒 大さじ1
 しょうゆ 大さじ2
 さとう 大さじ2

- ①ショウガ半分と、煮汁を煮る。
- ②煮立ったら、まぐろを入れて煮る。
- ③仕上げに残りのショウガを入れて更に煮る。

まぐろ 300g

えびピラフ (米4合分)

米 4合 …… 研いで水気を切る。
 えび 150g …… 下処理後、酒・塩コショウ。
 玉ねぎ 1個 …… みじん切り

バター 大さじ1強
 水 680cc
 酒 大さじ2
 ブイヨン 1個
 塩・コショウ・ローリエ

- ①バターで具を炒め、米を加えて油をなじませる。
- ②これを加えて炊く。

栗の甘煮

- ①栗をゆでる → 冷ます → 皮をむく。
- ②食塩水(1リットル：大さじ2)に30分漬ける。
- ③鍋に栗が浸かる程度の水を入れ、弱火で15分。
- ④湯を捨て、再び水を入れて砂糖20gを加えて弱火で15分。
- ⑤砂糖50gを追加し弱火で5分。
- ⑥火を止め、落としぶたをして12~24時間放置。

ヨーグルトケーキ (18cm丸形)

ヨーグルト 500g
 砂糖 60g
 溶かしバター 60g
 小麦粉 100g
 卵 (常温に) 2個

- ①上から順番に混ぜる。
- ②切るようにして混ぜる。
- ③混ぜる。

早めにヨーグルトの水気を切っておく！
 ④170度で40分焼く。

いなりずし (24個分)

ご飯 3合
 あぶらあげ 12枚
 酢 150cc
 砂糖 大さじ3
 しお 煮切り酒

- ①炊く。
- ②二つに切って開く。
- ③合わせておいておく。
- ④混ぜたり詰めたりして完成。

プリン (型に8個分)

卵 (Mサイズ) 4個
 グラニュー糖 70g
 牛乳 560ml
 バニラオイル 数滴

- ①卵を泡立て器で溶きほぐし、グラニュー糖を入れて、すり混ぜる。
- ②人肌に温めた牛乳とバニラオイルを加える。
- ③濾しながら容器へ。
- ④蒸す。

注ぎ口のある小鍋に漉すとプリン型に写し易い。

<オープンの場合>
 バットにペーパータオルを敷き水を張る。150℃で20分。

ペストジェノベーゼ (2人分)

バジル 50g
 にんにく 1片
 松の実 60~120g
 粉チーズ 50g
 オリーブオイル 60cc
 塩・コショウ 少々

- ①パスタを茹で始める。
- ②材料すべてをフードプロセッサで砕く。
- ③食べる直前に和える。

★保存は、冷凍対応のチャック袋に入れて、極力空気を抜き、冷凍庫へ。

粉チーズの塩気も考慮して加減すること

ピザ生地 (直径20cm3枚分)

ドライイースト 小さじ1
 砂糖 小さじ1
 ぬるま湯 150cc
 中力粉 300g
 しお 小さじ1
 オリーブオイル 小さじ1

- ①混ぜて5分置く。
- ②加えて、ダマがなくなるまでコネて、途中でオリーブオイルを加え更に30分コネる。
- ③包丁で3等分。

形成し具を乗せて焼く。250℃で8~10分くらい？

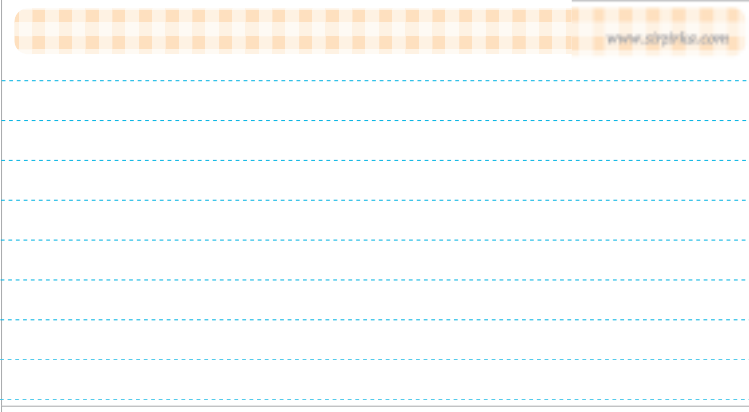
www.styplka.com



www.styplka.com



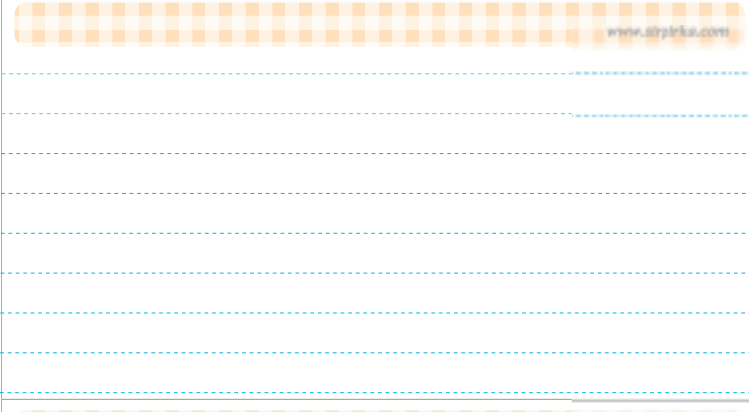
www.styplka.com



www.styplka.com



www.styplka.com



www.styplka.com



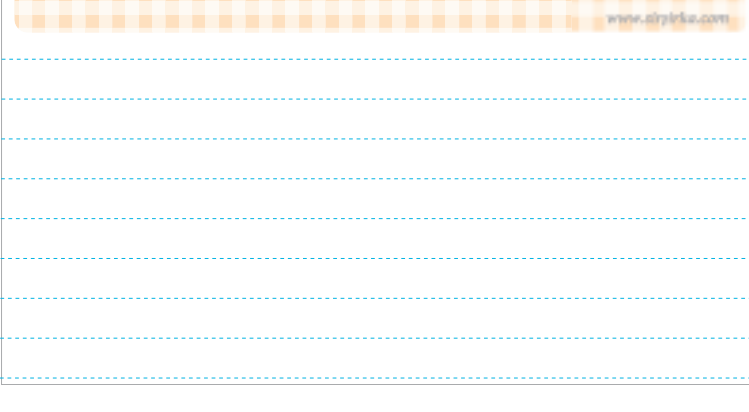
www.styplka.com



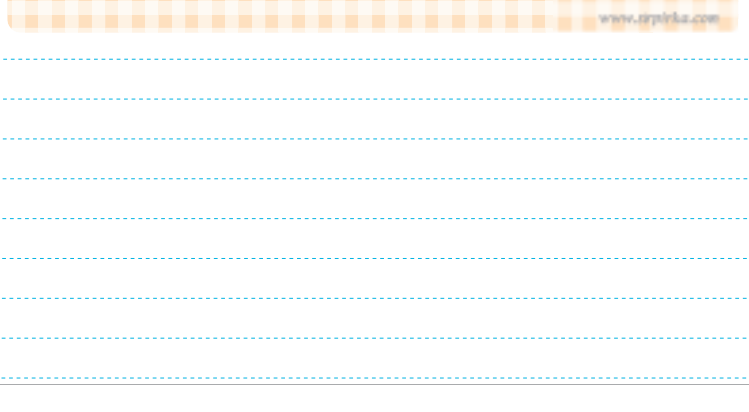
www.styplka.com



www.styplka.com



www.styplka.com



www.sirpirka.com

www.sirpirka.com

www.sirpirka.com

www.sirpirka.com

www.sirpirka.com

www.sirpirka.com

www.sirpirka.com

www.sirpirka.com

www.sirpirka.com

www.sirpirka.com