

Recipe with vegetables

## シュリンプ チップス

材料【4人分】

むきえび 250g  
 じゃがいも(メークイン) 4個  
 塩、胡椒 少々  
 小麦粉 大さじ4  
 卵白 適量



## じゃがいも

作り方

- 1 エビの背わたを取る。  
じゃがいもは皮を剥き千切りにする。
- 2 衣を作る。千切りにしたじゃがいもに塩、胡椒、小麦粉を合わせる。
- 3 エビに塩、胡椒をして小麦粉、卵白の順に付け②のじゃがいもの衣を全体に付ける。
- 4 170℃の油で揚げる。
- 5 揚げたてに塩をふる。

\*じゃがいものでんぷん質を利用しているため、千切りにした後は洗わない。

Recipe with vegetables

## 枝豆の鹿の子揚げ

材料【4人分】

真イカ 1杯  
 生クリーム 大さじ1  
 玉ねぎ 1/6個  
 (みじん切り)  
 塩 小さじ1/3  
 こしょう 適量

枝豆(さや付き) 250g  
 小麦粉 大さじ3  
 (枝豆やイカボールにまぶす分)  
 サラダ油 揚げ油として  
 レモン 1/2個



## えだまめ

作り方

- 1 枝豆は塩でもみ、鍋で湯を沸かし沸騰したら、茹でて殻をむいておく。
- 2 イカは壺抜きして皮をむき、身とひれ(耳)を包丁で細かくする。
- 3 すり鉢に②を入れ、生クリーム・マヨネーズ・玉ねぎのみじん切りを入れ、すり合わせて塩、こしょうで味を整える。※2
- 4 ラップを外してサラダ油でゆっくり揚げる。
- 5 器に盛りつけ、塩、レモンを添える。※3

※2 すり鉢がない場合は、フードプロセッサーを使ってもOK。

※3 ⑤を揚げずに、蒸し器で蒸してもオススメ!

Recipe with vegetables

## かぶのクリームスープ

### 材料【4人分】

かぶ(皮付き) 330g 生クリーム 30cc  
 バター 25g 蕪の葉・茎  
 玉葱 50g  
 牛乳 440g  
 固形スープの素 1/5個  
 塩 少々



# かぶ

### 作り方

- 鍋に、バターとみじん切りにした玉葱、皮付きのまま7mm角に切ったかぶを入れ軽く炒める。
- 蓋をして、弱火でじっくりかぶから水分を出す。(30～40分)
- 牛乳と固形スープの素を入れ10分煮る。
- ミキサーにかけてから漉す。
- 生クリームを加え塩で味を調える。

\*かぶはなるべく小さいものを使用する。

\*かぶの茎などを茹でて彩りに使用する。

Recipe with vegetables

## パンプキンプリン

### 材料【4人分】

かぼちゃ 200g 【カラメルゼリー】  
 卵黄 2個 グラニュー糖 70g  
 全卵 2個 水 20ml  
 グラニュー糖 130g 水 120ml  
 牛乳 160ml ゼラチン 4g  
 生クリーム 160ml 水 20ml  
 シナモン 少々 (ゼラチンをふやかすもの)



# かぼちゃ

### 作り方

- 電子レンジにかけ、皮をむいて種とワタを取った200gのかぼちゃに、卵黄、全卵、シナモン、半量のグラニュー糖を加えてよく混ぜる。
- 残りのグラニュー糖、牛乳、生クリームを80℃位に温めて、①に加える。
- 150℃のオーブンで25～30分湯煎焼きして冷ましておく。
- グラニュー糖に20mlの水を入れて火にかけ、きつね色になったら120mlの水を3回に分けて加え、カラメル液を作る。20mlの水でふやかしておいたゼラチンを溶かし入れて冷やす。
- 冷えた③に④のゼリーを流して冷やしかためる。

\*残ったかぼちゃの皮は刻んでトッピングに使うとアクセントになります。