

# 27 えびとセロリの 煮



セロリがダメなら カリフラワー or ブロッコリーで

取り合せ例 餃子  
わかめスープ

材 料 (4人分)	
えび	大 12匹
酒	小さじ 1
片栗粉	小さじ 1
セロリ or カリフラワー ブロッコリー	2 本
干しきくらげ	3 枚
白ねぎ	1 本
土しょうが	1 かけ
サラダオイル	大さじ 2
水	大さじ 2
酒	大さじ 1
片栗粉	小さじ 1
ごま油	小さじ 1
砂糖	小さじ 1/2
塩	少々
コショウ	少々

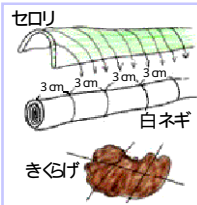
## 作 り 方

えびは殻をむいて、背開きにして背綿を取り  
片栗粉と酒をからませる。

えびは背開きして  
ワタを取る



下ごしらえしたえびを容器に入れ、ひとくち大に  
切ったセロリ もとしてひとくち大に切ったきくらげ  
3cm に切った白ねぎ、みじん切りした土しょうが、  
サラダオイルを加え、よく混ぜてふたをし レンジ500wで  
7分加熱する。途中2・3度取り出してかき混ぜる。



加熱したえびと野菜に 合わせた調味料を加え、レンジ  
500wで約3分加熱する。途中1分ごとにかき混ぜる。  
(これをしないと片栗粉がダマになります)



CD&Roのイラスト電子レンジ クッキング

# 28 たらもポテト



取り合せ例 とんかつ  
もやし炒め

材 料 (4人分)	
じゃがいも	中 2個
辛子明太子	1 腹分 (小2本)
マヨネーズ こしょう	大さじ軽く 1 少々

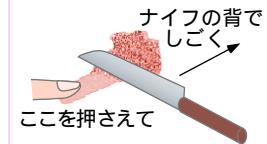
完成写真は、小切りにしたチーズをちらし  
塩漬けのはつか大根を添えています。

## 作 り 方

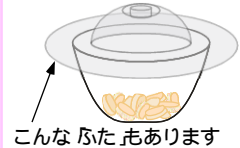
1 じゃがいもは  
皮をむいて1cm幅に切る



2 からし明太子に  
切れ目を入れ  
たまごを取り出す



3 軽く水気を切って  
ふたをして  
レンジ500wで  
約8分加熱する



4 じゃがいもが  
熱いうちに  
フォークで適当な大きさに  
つぶす



5 じゃがいもが  
熱いうちに混ぜる



典明太子は じゃがいもが  
熱いうちに加えてネ

☆ この ふたは便利 ☆  
一つで いろいろな大きさの  
容器に使えます

見つけたら get してネ

たい熱 120度以上の物を

CD&Roのイラスト電子レンジ クッキング