

とうもろこしの かき玉スープ



材料(2人分)

コーン(ホール)	小1缶
溶き卵	1個
万能ねぎ	1本
水	2カップ
鶏がらスープの素	小さじ2
〈調味料〉	
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
水溶性片栗粉	少々

作り方

- ①鍋に水と鶏がらスープの素を煮立て、コーン(缶)を入れる。
- ②煮立ったら味付けし、水溶性片栗粉でとろみをつける。沸騰したところに溶き卵を流し入れ、一攪拌して半熟状態で火を止める。



フレンチトースト きな粉ソースがけ



材料(2人分)

食パン(6枚切り)	2枚
〈卵液〉	
卵	1個
牛乳	150cc
砂糖	大さじ2
バニラエッセンス	少々
バター	大さじ1
〈きな粉ソース〉	
きな粉	大さじ2
アイスコーヒー用シロップ	1個
水	大さじ1

作り方

- ①卵は溶きほぐし、牛乳、砂糖、バニラエッセンスを加えて混ぜ合わせ、食パンをたっぷり浸す。
- ②フライパンを熱してバターをなじませ、①の食パンを入れて中火でフライパンをゆすりながら両面焼く。
- ③きな粉とアイスコーヒー用シロップ、水を混ぜ合わせ、きな粉ソースを作る。
- ④フレンチトーストを好みの大きさに切り、盛り付け、きな粉ソースをかける。



お手軽クッキング

04
Cooking

今回のテーマ

「新生活にぴったり簡単料理」



総合カレッジSEO 富山校 校長
瀬尾 三礼 先生

現在、総合カレッジSEO 砺波本校・富山校において料理を指導。様々な雑誌、新聞、テレビの料理コーナーへのレシピ掲載や、県内を中心に食の大切さの講演を行うなど幅広く活躍中。

{取材協力}

総合カレッジSEO 富山校

家庭料理からお菓子・パン教室まで、年齢・性別を問わず学べる料理教室。アットホームな雰囲気、わかりやすく楽しく料理が作れると大人気!

076・482・4549

富山市高田527

富山県総合情報センター(情報ビル)1F

☎ [平日] 10:00~20:00

[土曜] 10:00~16:00

☎ 日曜、祝日

☎ <http://www.seo-school.com/>



ボンゴレ風 焼きうどん



材料(2人分)

にんにく	1片
あさり(殻付き)	160g
赤唐辛子	少々
ゆでうどん	2玉
もやし	100g
キャベツ	100g
にんじん	20g
醤油	小さじ2
オイスターソース	小さじ4
オリーブオイル	適量

作り方

- ①あさは殻をこすり合わせてよく洗う。
- ②キャベツは2cm幅に切る。にんじんは5cm長さの短冊に切る。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにく、あさり、赤唐辛子、キャベツ・にんじん、もやしを入れ、フタをして蒸し焼きにする。
- ④うどんを加えて炒め合わせ、しょうゆ、オイスターソースで味を調える。