

管理栄養士のお手軽レシピノート



★おやこで簡単！ごちそうレシピ

おやこで一緒に作ってみよう！

手作りスコーン
ほったらかしレシピ
おやこでクッキング

- ・かんたん！スコーン
- ・ローストポーク
- ・野菜のポタージュ
- ・サラダにかけよう！
爽やか☆オレンジドレッシング



★かんたん！スコーン

材料(10個分)

- | | | | |
|------------------------|-----------|------------|-----|
| ・薄力粉 | 200g | 《トッピング》 | |
| ・砂糖 | 20g | ・クリームチーズ | |
| ・ベーキングパウダー | 8g | (ポーションタイプ) | お好み |
| ・塩 | ひとつまみ | ・果実ジャム | お好み |
| ・無塩バター | 60g | | |
| ・卵(Mサイズ) | 1個(50g前後) | | |
| ・牛乳 | 50g前後 | | |
| ↳ (卵と合わせて100gになるように調整) | | | |
| ・薄力粉(打ち粉用) | 適量 | | |



《作り方》

- ① ボウルに薄力粉、砂糖、ベーキングパウダー、塩を軽く混ぜてから、室温に戻したバターを加え、ヘラで切るように混ぜる。
- ② 牛乳と卵を加え、混ぜる。生地がまとまってきたら、打ち粉をした台に取り出し、軽くこねるように手でひとまとめにする。
- ③ 生地をラップに包み、2cmほどの厚みになるようにして、20分ほど生地を休ませる。
- ④ 10個に、生地を丸め、オーブン210℃で14分焼く。
- ⑤ 粗熱が取れたら、お好みでクリームチーズ、果実ジャムを添える。



《フライパンで焼く方法》

生地を2cmの厚さに成形し、フライパンに並べ、フタをして弱～中火で5～7分加熱。適度に焼き色が付いたら、裏返して同様に加熱する。
側面をさわって、柔らかいようなら、追加加熱する。



★ローストポーク

材料(3人分)

・豚肩ロースブロック	400g
・ガーリックソルト	小さじ2
・オリーブオイル	適量

ガーリックソルトの代わりに...

・塩(orハーブソルト)	小さじ2
・こしょう	小さじ1
・すりおろしにんにく (チューブ可)	お好み

でもできますよ★

【ソース】

・袋に残った肉汁	全量
・みりん	大さじ2
・しょうゆ	大さじ2

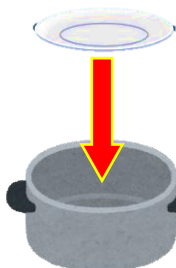


《作り方》

- ① 冷蔵庫から取り出したブロック肉にフォークなどで、全ての面に30か所程度、穴をあけ、ガーリックソルトをまんべんなくすり込み、耐熱性のポリ袋や食品用保存袋などに入れる。
- ② ブロック肉が常温になるまで30分程度置いておく。置いておく間に、ブロック肉がしっかり浸かるくらいの大きな鍋にお湯を8分目まで入れて沸かし、図1のように、お皿を底に沈めておく。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れ強火でブロック肉の全ての面を焼いていく。(中まで火を通さなくてOK！)
- ④ ③を①の袋に戻し、しっかりと空気を抜く。(念のため、袋は二重にする)
- ⑤ 沸いたお湯に、④をそのまま入れて5分加熱し、火を止めてフタをして放置する。(1時間程度)
- ⑥ 1時間程度経過後、鍋からブロック肉を取り出し、お好みの厚さに切って盛り付ける。(袋に残った肉汁は取っておく)



図1



《ソースの作り方》

- ① 袋に残った肉汁全量と、みりん、しょうゆをフライパンで、とろっとするまで煮詰め、盛り付けた肉にかけて完成！

★野菜のポタージュ

材料(4~5人分)

・にんじん	1本	・コンソメ	小さじ1
・じゃがいも	1個	・有塩バター	8g/個
・玉ねぎ	1個	・にんにくチューブ	小さじ1/2
・水	500ml	・塩	少々
・牛乳	100ml	・パセリ	お好み



《作り方》

- ① にんじん、玉ねぎは、皮をむきへたを取る。じゃがいもは、皮をむき、芽を取る。
- ② にんじんとじゃがいもは、いちょう切りに、玉ねぎは5mmの幅に切る。
- ③ 鍋を中火にかけ、有塩バター、①を入れ、軽くしんなりするまで炒める。
- ④ 水500ml、コンソメ、にんにくチューブを加え、フタをして、柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ ミキサーに入れ、滑らかになるまで攪拌する。
- ⑥ ⑤を鍋に戻し、牛乳を加える。
- ⑦ フツフツと煮立ってきたら、火を止め、塩で味を整える。
- ⑧ 器にもりつけ、お好みでパセリを添える。



★サラダにかけよう！爽やか☆オレンジドレッシング

材料(4～5人分)

- | | |
|----------|-------|
| ・オレンジ | 1個 |
| ・酢 | 大さじ1 |
| ・オリーブオイル | 大さじ1 |
| ・塩 | ふたつまみ |



《作り方》

- ① オレンジは半分に切って、しぼる。
- ② 酢、オリーブオイル、塩を入れ混ぜ合わせる。
- ③ サラダにかけてどうぞ♪



～管理栄養士のあとがき～

今回は、7月下旬～8月上旬にかけて行われた、「おやこ料理教室」のレシピを公開させていただきました。

「かんたん！スコーン」の生地はホットケーキミックスでも代用できますので、夏休みに、お子さんと一緒に作ってみてはいかがでしょうか？

ローストポークは、下味と焼き付け後、お鍋にドボン！ほったらかしレシピです。ジューシーで食べ応えのある1品ですよ♪

おうちでも、是非作ってみてくださいね！

毎月19日は「いただきますの日」、
毎年6月は「食育月間」です。

