



文京区本郷商店会
くしろのかあさんが教える料理教室

鶴居村

鶴居村の料理レシピ

かぼちゃとチーズ・ゆでたまごのサラダ

【材料（4人分）】

かぼちゃ	400g
ゆでたまご	2個
ナチュラルチーズ	70g
玉ねぎ	1/4個
塩	小さじ1/2

[A]

マヨネーズ	大さじ5
ヨーグルト	大さじ4
しょう油	大さじ2
こしょう	少々

【作り方】

※事前にゆでたまごを作っておく。

- ① かぼちゃ皮をむき、種とわたを取り適当な大きさに切り蒸す。その後、フォーク等でザクザクと小さく崩し冷やす。
- ② ゆでたまごは、1個はサラダに混ぜるように切る。もう1個は白身と黄身に分け、別々に飾り用として細かくきざむ。
- ③ ナチュラルチーズは1cm角に切る。
- ④ 玉ねぎは薄切りにし、塩をまぶし10分～15分おいた後、水気をしぼる。
- ⑤ Aを混ぜ④を加えたら①と②の中身用ゆでたまごと③をあえる。
- ⑥ 最後に飾り用のゆでたまごをふりかける。



文京区本郷商店会

くしろのかあさんが教える料理教室

鶴居村

鶴居村の料理レシピ

鮭のクリームシチュー

【材料（4人分）】

生鮭	2～3切
人参	小 1本 g
じゃがいも	中 3個
玉ねぎ	中 1個
ブロッコリー	1/2個
牛乳	3カップ

[A]

水	2カップ
スープの素	1個

[B]

バター	(大) 2.5
小麦粉	(大) 2.5
塩こしょう	適量
サラダ油	(大) 1

【作り方】

- ① 鮭は骨を抜き、2～3cm角に切り、塩・こしょうをして10分位おく。
- ② 人参、じゃがいもは1.5cmくらいの乱切りに、玉ねぎはくし形に切る。
- ③ ブロッコリーは小房に分けて固めに茹でる。
- ④ Bのバターを常温にした中に小麦粉を入れ、混ぜ合わせておく。
- ⑤ 厚手の鍋に油を熱し、②の野菜を炒め、Aを入れ、野菜が柔らかくなったら鮭、牛乳を入れ、ブロッコリーも加え、④を加え静かに混ぜながらとろみをつける。
- ⑥ 塩・こしょうで味を調える。