



今月のレシピ



全局で放送！「おしえて先生」で紹介
11月のテーマ～朝食をとろう！寺田オススメレシピ～

◆ 枝豆豆乳雑炊

● 材料 (2人分)

- ・ 温かいご飯 又は 雑穀米 …………… 240g
- ・ 絹豆腐 …………… 1/2丁
- ・ 塩 …………… 少々
- ・ 七味唐辛子 …………… 少々

A

- ・ 枝豆 …………… 20粒
- ・ スライスハム …………… 2枚 (粗みじん切り)
- ・ 無調整豆乳 …………… 400ml
- ・ 鶏がらスープの素 …………… 小さじ2
- ・ 長ねぎ …………… 1/4本 (輪切り)
- ・ ごま油 …………… 小さじ1/4

● 作り方

- ① 鍋にAをいれ、火にかける。
- ② 絹豆腐をスプーンですくって加え、沸騰直前で火を止め、塩で味を調える。
- ③ 器にご飯を盛りつけ、②のスープをかけ七味唐辛子をふる。

◆ 枝豆クリームチーズと生ハムのブルスケッタ

● 材料 (8個分)

- ・ 枝豆 …………… 50g (正味)
- ・ 生ハムロース …………… 4枚 (半分に切る)
- ・ パケット …………… 8cm分 (1cm幅に切る)
- ・ 粗挽き黒こしょう …………… 少々

A

- ・ クリームチーズ …………… 30g
- ・ マヨネーズ …………… 大さじ1
- ・ レモンの絞り汁 …………… 小さじ1
- ・ にんにくすりおろし …………… 少々

● 作り方

- ① 枝豆をみじん切りにする。
- ② ボウルにAと①をいれ混ぜる。
- ③ トースターで焼いたパケットに②をぬり、生ハムをのせ、黒こしょうをふる。



料理研究家 寺田 真二郎

愛知県出身。時短テクや驚きのアイデアを活かした作りやすいレシピが好評な料理研究家。現在、NHK「ニュースシブ5時」出演中のほか、雑誌連載、レシピ開発やプロデュースなど幅広く活躍。