

罪悪感なく最高に美味しいを目指します♥

KOMEHACHI CAFÉ CLASS



「西洋料理」
オイスターライス洋食セットレシピ

komehachi♡cafeclass

この度は、「西洋料理」オイスターライス洋食セット動画レッスンをご受講いただきありがとうございます。

余計なものを一切使用せずおうちでレストランのような楽しみをマスターしていただき、料理の幅を広げるお手伝いができたら幸いです♡

お料理初心者の方も自身のお食事を見直される方も美味しく作れますように応援致します！

ぜひお試しください。

諸注意～必ずお読み下さいますようお願い申し上げます～

レシピは、スクリーンショットやコピー等をしていただき、各自で保管していただきますようお願い申し上げます。

komehachicafeclclassで教えるレシピやノウハウはご家庭で再現し、楽しんでいただくことを目的としております。その他の目的で使用するのはご遠慮くださいますよう、宜しくお願い致します。

焼き時間は目安です。コンロやオーブンの種類によって火の通りが変わってきます。様子を見ながら加熱時間を調節してください。



オイスターライス

材料(一人分)

- ピーマン …1/4 個
- パプリカ黄 …1/4 個
- パプリカ赤 …1/4 個
- 玉葱 …1/4 個
- 牡蠣大きめ …6 匹
- 無塩バター …5 g
- ご飯 …150 g
- 自然塩・胡椒…少々

作り方

1. 野菜を細かく切ってフライパンを温める。
2. 牡蠣3個分は細かく刻んでおく。
3. 分量外のオリーブオイルで油ならしをする。
4. 具材とご飯を炒める。
5. 牡蠣は潰すように木べらで混ぜ、ご飯になじませる。
6. 残り3つの牡蠣は魚焼きグリルで焼く。(ふっくら仕上がります)



コンソメスープ

材料

- キャベツ … 1/4 個
- 玉葱 … 1/4 個
- ニンニク … 1 個
- オリーブオイル…適量
- 自然塩 …適量
- ブラックペッパー…適量
- 粉チーズ…お好みで

作り方

1. 野菜を食べやすい大きさに切る。
2. 鍋に気持ち多めのオリーブオイルを敷き中火でニンニクを炒め焦げ付く前にほかの野菜も入れてよく炒め、塩で味を整えておく。
3. 野菜がしんなりしたら水700cc程度入れて、沸騰させる。
4. 沸騰したら弱火で10分ほど煮込み、最後にオリーブオイル+塩で味を確認し食べる直前に胡椒・粉チーズを振る。



グリーンサラダ

材料（1～2人分）

- ブロッコリー …ひとつかみ
- レタス …1/4 個
- トマトやパプリカ…適量
- ☆りんご酢 …適量
- ☆味噌 …小さじ1
- ☆ハチミツ …小さじ1

作り方

1. レタスはひと口大にちぎる。
2. ブロッコリーは茹でたら氷水に入れておく。
3. パプリカをひと口大に切ってすべての野菜とあえる。
4. 材料☆を野菜と絡める。

日常のブログについては、
[HTTPS://KOMETOHACHIMITHU.COM/](https://kometohachimithu.com/)をご覧ください。



安心食材の選び方

玄米

農薬不使用が安心安全です。普通のお米は一度洗って12~24時間しっかり浸水させてお召し上がりください。

牡蠣

加熱調理用で大丈夫です。生食用は過度に洗浄されているので鮮度が落ちやすいのです。

野菜

なるべく無農薬・植物性肥料を選びましょう。有機野菜は動物のフンを利用しておりその動物はどのようなエサを食べてどのような環境で育っているか全く不明なので安全性は高くないと思われれます。

味噌

米・大豆・塩のみで作られたものが丁寧で美味しいです。今は【発酵調味料】といった添加物で大量生産されているものが多いです。本来の味噌はきちんと発酵させて熟成された美味しさがあるのでぜひ探してみてくださいね。

バター

マーガリンではなく無塩のバターを使用。

りんご酢

りんご酢を使用しております。保存料や添加物は一切入っていないもの、スーパーで購入。さわやかな香りでお子様も嫌がらずお召し上がりいただけるようです。

甘味

砂糖や甜菜糖は一切不使用、天然の甘味メープルシロップ、はちみつのみを使用します。



作る際のポイント

- 牡蠣は大きさによって内容数を変更してください。
- 飾り用のパプリカを用意するときれいに盛り付けられます♡
- コンソメスープは粉チーズを入れるので最後の味見の際味が薄かったかな？くらいの塩加減で大丈夫です♡

作ったこと、受講したこと
良かった点などレビューや
LINE・SNS等でメッセージ頂けると
今後の励みにいたします♡