

## クリームド・オニオン

### CREAMED ONIONS

#### 作 り 方

○土鍋に小玉ねぎを並べて入れる。玉ねぎがほとんどかぶさる位クリームを入れ玉ねぎの上にバターをひとかたまりずつ置き塩、こしょう、砂糖で味をつけ177度C（350度F）のオーブンで15～20分間クリームが泡立つまで焼く。

## フレンチ・フライド・オニオン

### FRENCH FRIED ONIONS

#### 作 り 方

---

---

玉ねぎ(中).....	4 個
ミルク.....	カップ½
泡立てた卵.....	1 個
粉 .....	カップ¾
塩 .....	小匙½
こしょう.....	少々

---

---

○玉ねぎの皮をむき7ミリ位の厚さに切り、輪を1つずつ離してから残った材料を全部一緒にして玉ねぎにまぶし沢山の油で玉ねぎがきつね色になるまで揚げる。

○熱いうちに供する。

## オニオン・アンド・チーズ・カセロール

### ONIONS AND CHEESE CASSEROLE

#### 作 り 方

---

---

辛 子.....	小匙1
細かく切ったチーズ.....	カップ½
ホワイト・ソース(中位).....	カップ2
茹でた小玉ねぎ.....	カップ2

---

---

○茹でた小玉ねぎを土鍋に入れる。

○ホワイト・ソース(535ページ)を作り、辛子とチーズを加える。これを小玉ねぎの上にかけ177度C（350度F）のオーブンで15～20分間焼く。

## ソーテッド・オニオン SAUTEED ONIONS

### 作 り 方

- 玉ねぎ、水（玉ねぎが柔らかくなる程度）を鍋に入れ、玉ねぎの上にバターをひとかたまりずつのせ、塩、砂糖をふりかける。
- ふたをして5～10分間柔らかくなるまで煮る。次にふたを取り煮上がるまでたびたびまぜて煮る。

## ヴェジタブル・スタッフド・ペパー VEGETABLE STUFFED PEPPERS

### 作 り 方

---



---

ピーマン	6 個
とおもろこし	カップ 1 ½
さいの目切りトマト	カップ 1
柔らかいパン粉	カップ ½
切ったセロリ	カップ ½
溶かしたバター	大匙 2
刻んだ玉ねぎ	大匙 1
軽く泡立てた卵	2 個
塩	小匙 1 ½
こしょう	ひとつまみ

---



---

- ピーマンの上部を切り、種を取り出し5分間熱湯で茹で水気をとる。
- 残りの材料を全部まぜ、ピーマンの中につめる。
- 油をひいた鍋にピーマンをたてて入れ、少量の水をまわりに注ぎ、ふたをして177度C（350度F）のオーブンで1時間焼く。

## スピニッチ・サジェスション SPINACH SUGGESTIONS

- 根元といたんだ葉を取りさり、5～6回水できれいに洗う。
- 底のきれいな鍋に入れて5分間茹でる。

### いろいろな料理法

- 塩、こしょうで味をつけ溶かしたバターを添える。
- ホワイト・ソース（535ページ）を添える。
- チーズ・ソース（535ページ）を添える。
- 薄切り全熟卵とくさび型に切ったレモンを添える。
- 冷やして野菜サラダに用いる。
- 茹卵とまぜる。
- フライドベーコンを上にかける。



# ベイクド・スピニッチ BAKED SPINACH

## 作 り 方

---



---

切った玉ねぎ	.....	カップ 1/4
サラダ油	.....	カップ 1/8
洗ったほうれん草	.....	900グラム
粉	.....	カップ 1/4
塩	.....	小匙 1
こしょう	.....	小匙 1/8
ミルク	.....	カップ 3/4
パン粉	.....	カップ 1/8
おろしたチーズ	.....	カップ 1/8
レモンジュース	.....	(好みにより)

---



---

- 玉ねぎをカップ 1/4 のサラダ油でいためる。これにあらく切ったほうれん草を入れて少しいためる。粉、塩、こしょうをふりかけて、次にミルクを少しずつ加えて軽くまぜ火からおろして土鍋に入れる。
- 上にチーズとパン粉のまぜたものをふりかけ残りのサラダ油をかけ、204度C (400度F) のオーブンで20分間焼く。
- 供する時にレモンジュースをかけてもよい。
- 1人分用の土鍋に入れて焼いてもよい。

# ペンシルベニア・ダッチ・スピニッチ PENNSYLVANIA DUTCH SPINACH

## 作 り 方

---



---

ベーコン	.....	4 枚
切ったほうれん草	.....	カップ 3
粉	.....	大匙 3
湯	.....	カップ 1 1/2
砂糖	.....	大匙 2
酢	.....	大匙 1
塩	.....	小匙 3/4
こしょう	.....	ひとつまみ
全熟卵	.....	2 個

---



---

- ベーコンを1センチ位に切ってパリパリになるまでいためる。
- ベーコンとほうれん草を一緒にする。
- ベーコンの油に粉を入れてよくまぜ、湯を入れてどろどろになるまでたえずかきまぜる。
- 砂糖、酢、塩、こしょうを入れてまぜる。
- 直ぐにほうれん草の上にかけて、ほうれん草がしなやかになるまでまぜる。
- 全熟卵で飾りをして供する。

## スピニッチ・カセロール SPINACH CASSEROLE

### 作 り 方

---

サラダ油または溶かしたバター  
 .....カップ $\frac{1}{4}$   
 ほうれん草..... 900グラム  
 塩 .....小匙1  
 こしょう.....小匙 $\frac{1}{4}$   
 刻んだ玉ねぎ.....カップ $\frac{1}{2}$   
 みじん切りにんにく..... 1 片  
 軽く泡立てた卵..... 2 個

---

○サラダ油、水気を切ったほうれん草、塩、こしょう、玉ねぎ、にんにくを鍋に入れ、ふたをしてほうれん草がよく煮えるまで煮る。次にふたをとり、水分を蒸発させるために火にかける。汁気がなくなったら火からおろし、卵を入れてよくかきまぜる。これを土鍋に入れ、クラム・ソース(545ページ)と、おろしたパルメザンチーズをふりかける。

○177度C(350度F)のオーブンで15～20分間焼く。

## スピニッチ・デリシャス SPINACH DELICIOUS

### 作 り 方

---

ほうれん草..... 450グラム  
 バター.....大匙2  
 ミルクまたはクリーム.....カップ $\frac{1}{4}$   
 おろしたわさび.....大匙2  
 塩 .....小匙 $\frac{1}{2}$   
 こしょう.....ひとつまみ  
 全熟卵.....適 量

---

○ほうれん草を茹でて切る。  
 他の材料と一緒にして温かくなるまで煮る。全熟卵で飾り、熱いうちに供する。

# スピニッチ・ウイズ・シュリンプ・ソース

## SPINACH WITH SHRIMP SAUCE

### 作り方

---

---

小さく切ったほうれん草	900グラム
粉	大匙3
溶かしたバター	大匙3
泡立てた卵黄	3 個
おろした玉ねぎ(小)	1 個
レモンジュース	レモン1個分
塩, こしょう	少々
よく泡立てた卵白	3 個

---

---

- ほうれん草をよく洗い、二重鍋に入れてふたをして10分間むす。
- 柔らかくなったほうれん草に粉とバターのまぜたものを入れて卵黄、玉ねぎ、レモンジュースを入れ、塩、こしょうで味をつけ泡立てた卵白を入れてかき上げる。
- 油をひいた25センチのドーナツ型に入れて、2.5センチの深さまで湯のはいた二重鍋式にする。
- 177度C (350度F) のオーブンで30～40分間焼く。
- 型から出して中央の所にシュリンプ・ソース(551ページ)を置き熱いうちに供する。

# スピニッチ・テンボール

## SPINACH TIMBALES

### 作り方

---

---

ベーコン	4 枚
茹でたほうれん草	カップ3 ½
軽く泡立てた卵	3 個
塩, こしょう	少々

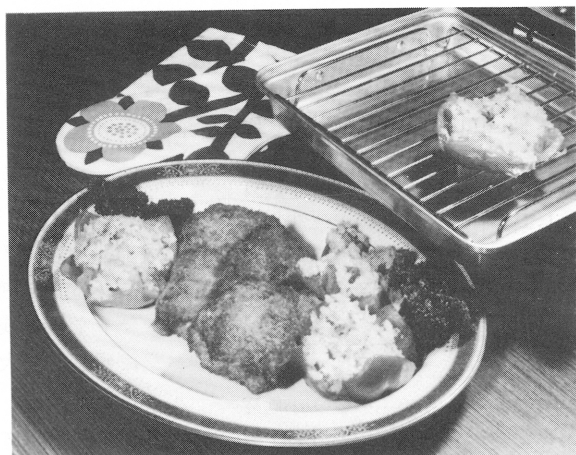
---

---

- ベーコンを1センチ位に切りパリパリになるまでいためる。
- 茹でたほうれん草の水気をよく切りベーコン、ベーコンの油、卵を一緒にして、塩、こしょうで味をつける。
- 油をひいた1人用の土鍋6つに、それぞれ3/4まで入れて、177度C (350度F) のオーブンで40分間焼く。
- 土鍋から出して中位の濃さのホワイト・ソース(535ページ)をかけて供する。

# ブロイルド・トマト BROILED TOMATOES

パン粉……………カップ½  
 サラダ油……………カップ½  
 塩……………小匙½  
 こしょう……………ひとつまみ  
 おろした玉ねぎ……………小匙½  
 トマト(中)……………4 個  
 サラダ菜(パセリ)…適 量



ブロイルド・トマト

## 作 り 方

- パン粉, サラダ油, 塩, こしょう, おろした玉ねぎを一緒によくまぜる。
- トマトのへたを取り, 横に½に切る。その切り口に前にまぜたものをぬり, 弱火で10分間位またはきつね色になるまでブロイルする。これをサラダ菜をひいた皿にもりつける。

# ベイクド・トマト・ウイズ・オニオン BAKED TOMATOES WITH ONIONS

## 作 り 方

- じゅくしてない中位のトマトを横に½に切り切口に塩, こしょうをふりかけてその間に玉ねぎの輪切りを入れて3本のようにをつきさす。これを銀紙 (アルミホイル) に包み15~20分間177度C (350度F) のオーブンで焼く。
- ブロイルドハムとともに供する。

## クリーミー・フライド・トマト CREAMY FRIED TOMATOES

### 作 り 方

---



---

トマト	6 個
粉	大匙1
塩	小匙 $\frac{1}{4}$
こしょう	小匙 $\frac{1}{2}$
バター	カップ $\frac{1}{4}$
粉	大匙2
ミルク	カップ1 $\frac{1}{2}$
塩	小匙 $\frac{1}{4}$
砂糖	小匙1 $\frac{1}{2}$
ミートソース	小匙 $\frac{1}{4}$
フレンチマスタード	小匙1 $\frac{1}{2}$

---



---

- 供する30分前にトマトのへたを取り横に $\frac{1}{2}$ に切る。
- 粉, 塩, こしょうを一緒にまぜトマトの上にふりかける。
- フライパンにバターを溶かし, トマトがきつね色になるまで両面を焼く。温かい皿に10個のトマトを並べ残りの2個のトマトをフライパンに残し, 粉大匙2を入れてまぜ, 次にミルク, 塩, 砂糖, ミートソース, フレンチマスタードを入れてクリーム状になるまでたえずかきまぜる。これをトマトの上にかけて熱いうちに供する。

## フレンチ・マッシュド・ポテト FRENCH MASHED POTATOES

### 作 り 方

---



---

じゃがいも(中)	6 個
熱いミルク	カップ $\frac{3}{4}$
バター	大匙2
ふくらし粉	小匙1
塩	小匙1
こしょう	小匙 $\frac{1}{4}$
おろした玉ねぎ	大匙1

---



---

- ジャがいもを30分間塩水で茹でる。水気をよくきってこれをつぶし, それにミルク, バター, ふくらし粉, 塩, こしょうをまぜ, 軽くふわふわになるようによくかきまぜる。
- 玉ねぎを入れてまぜ, 熱いうちに供する。



# マッシュド・ポテト

## MASHED POTATOES

### 作 り 方

---

---

じゃがいも	2 個
ミルク	大匙 4～6
バター	大匙 1
塩	小匙 1/4

---

---

- じゃがいもを茹で、水気をきってつぶす。
- これに塩とバターを加えてよくまぜ、少しづつ熱いミルクを加えてふっくりなるまでかきまぜる。

# マッシュド・ポテト・アウ・グラタン

## MASHED POTATOES AU GRATIN

### 作 り 方

- マッシュド・ポテト (617ページ) にカップ 1/2 の チーズを入れパブリカをふりかける。

# ダッチェス・ポテト

## DUTCHESS POTATOES

### 作 り 方

---

---

マッシュド・ポテト	カップ 3
泡立てた卵	2 個
卵 黄	1 個

---

---

- マッシュド・ポテト (617ページ) を作って泡立てた卵を入れてよくかきまぜる。
- 油をひいた焼鍋にスプーンで 1 人分ずつのせるか、またはペーストリー・バッグ・アンド・チューブで飾りのようにのせるか、または魚、またはステーキのまわりに飾りとしてのせ、ブラシで卵黄をぬって 218 度 C (425 度 F) のオーブンできつね色になるまで焼く。

## カテージ・フライド・ポテト COTTAGE FRIED POTATOES

### 作 り 方

○茹でたじゃがいもを輪切りにしてフライパンにバターまたはベーコンの油を入れその中にじゃがいもを入れ、塩、こしょうで味をつけ、きつね色になるまで小さい火でゆっくり焼く。

## ク リ ー ム ・ ポ テ ト CREAM POTATOES

### 作 り 方

---

---

茹でたじゃがいも	4	個
中位のホワイト・ソース		
	カップ	½
塩	少	々
こしょう	少	々

---

---

- じゃがいもをさいの目に切り、ホワイト・ソース (535ページ) と一緒に二重鍋に入れ、温め、刻んだパセリを添えて供する。
- じゃがいもを茹ですぎると形がくずれるから注意すること、あまりかきまぜないようにする。

## カ リ ー ド ・ ポ テ ト CURRIED POTATOES

### 作 り 方

---

---

茹でたじゃがいも(中)	4	個
中位のホワイト・ソース	カップ	1
茹でた玉ねぎ	カップ	½
茹でたさいの目切りセロリ		
	カップ	½
(またはセロリの種)	小匙	½
カレー粉	小匙	1～2
塩	小匙	½

---

---

- じゃがいもを適当な大きさに切り、ホワイト・ソース (535ページ)、カレー粉、塩、野菜を一緒にして二重鍋で温める。

## ベイクド・ポテト

### BAKED POTATOES

#### 作り方

- じゃがいもをきれいに洗う。
- じゃがいもの皮のまわりに油を塗る（皮が柔らかく出来上がるために）。そして1カ所をフォークでついておく（これは焼いた時、皮がやぶれないようにするため）。
- 204度C（400度F）のオーブンで45分～1時間焼く。

## ダッチ・ポテト

### DUTCH POTATOES

#### 作り方

---



---

刻んだ玉ねぎ(小).....	1 個
油 .....	大匙1
さいの目切りのじゃがいも (中).....	3 個
刻んだパセリ .....	大匙2
塩 .....	少々
こしょう.....	少々

---



---

- 玉ねぎを油でいためる。
- じゃがいも、パセリ、塩、こしょうを入れ、じゃがいもと同じ高さになる程度に熱い湯を加え、ふたをしてじゃがいもが柔らかくなるまで煮る。
- 熱いうちに供する。

## ベイクド・スタッフド・ポテト

### BAKED STUFFED POTATOES

#### 作り方

---



---

(中位の大きさのじゃがいもの場合)	
ミルク.....	大匙2
バター.....	小匙1
塩 .....	小匙 $\frac{1}{2}$
こしょう.....	ひとつまみ

---



---

- オーブンで焼いたじゃがいもの一端をうすく切りいもの中身を取り出しつぶす、これにバターと温めたミルク、塩、こしょうを加える。そしてふっくらとなるようにかきまぜる。
- これをいもの皮の中へ軽く詰め、好むならばその上におろしたチーズをふりかけ、いもが少しきつね色になるまでオーブンで焼く。

# バリエーション・オブ・スタッフド・ベイクド・ポテト

## VARIATION OF STUFFED BAKED POTATOES

### 作 り 方

---



---

焼いたじゃがいも(中).....	4 個
ホワイト・ソース.....	カップ 1½
刻んだピメント.....	大匙 2
塩 .....	小匙 1
おろしたチーズ.....	大匙 2
パプリカ.....	小匙¼

---



---

- じゃがいもをそのまま洗ってオーブンで焼く。
- 焼けたならばオーブンからとり出し、上をうすく切り、中身を小さいナイフでさいの目に切り、こわさないように大切にとり出し、これに薄いホワイト・ソース (535ページ) 塩、ピメントを加えてまぜ、これをまたもとのじゃがいもの皮の中へ入れる。この上におろしたチーズとパプリカをふりかけ、177度C (350度F)のオーブンでチーズが溶けるまで焼く。

# バリエーション・オブ・スタッフド・ベイクド・ポテト

## VARIATION OF STUFFED BAKED POTATOES

### 作 り 方

---



---

焼いたじゃがいも.....	6 個
バター.....	大匙 3
塩 .....	小匙 1
こしょう.....	小匙¼
ミルクまたはクリーム.....	少 々
ピメント.....	カップ½
茹でたグリーンピース…	カップ1½
さいの目切り人参(茹でたもの) .....	カップ½

---



---

- じゃがいもをそのまま洗ってオーブンで焼く
- 焼けたならばオーブンからとり出し、上をうすく切り、中身をスプーンでとり出してつぶす。
- その中へ、バター、塩、こしょう、ミルクを加えてクリーム状にする。
- ピメント、グリーンピース、人参を入れてよくまぜ、もとの皮に入れて、熱いうちに供する。

## ベイクド・ポテト・ウイズ・マッシュルーム BAKED POTATOES WITH MUSHROOMS

### 作 り 方

---



---

じゃがいも	6 個
塩	小匙1½
こしょう	小匙¼
熱いミルク	カップ⅓
刻んだマッシュルーム	カップ⅓
刻んだ玉ねぎ	大匙2
バター	大匙2
レモンジュース	小匙1

---



---

- じゃがいもをきれいに洗って232度C（450度F）のオーブンで柔らかくなるまで焼く。
- じゃがいもの上の一端を切り、中身を取り出してつぶす、これに塩、こしょう、熱いミルクを加えてよくまぜる。
- 鍋にバターを溶かし、マッシュルーム、玉ねぎ、レモンジュースを入れていため、これをじゃがいもの中に入れ、まぜる。もとのじゃがいもの皮の中へ軽く入れ、切ったマッシュルームにバターをぬり上におく。
- 232度C（450度F）のオーブンで25分間焼く。

## パースリィ・バタード・ポテト PARSLEY BUTTERED POTATOES

### 作 り 方

---



---

新じゃがいも(小粒)	375グラム
刻んだパセリ	大匙2
バター	大匙2
塩	少々
こしょう	少々

---



---

- じゃがいもをそのまま茹で、茹で終わってから皮をむく。
- 鍋にバターを溶かし、パセリ、じゃがいもを入れ全体にバターがつくように鍋を動かし塩、こしょうで味を付ける。



## クラスティ・ブラウン・ポテト CRUSTY-BROWN POTATOES

### 作 り 方

- 小さいじゃがいもをよく洗い、塩水で茹でる。
- 茹であがった後皮をむき、塩、こしょうをふりかけ、熱いペーコンの油または油でいためる。
- 周囲がパリパリになる位までいためる。

## リヨネーズ・ポテト LYONNAISE POTATOES

### 作 り 方

---



---

サラダ油	大匙3
さいの目に切った玉ねぎ	カップ1/4
さいの目に切った茹じゃがいも	カップ2
塩	小匙1/2
こしょう	ひとつまみ
刻んだパセリ	大匙1

---



---

- 玉ねぎをサラダ油で透明になる位までいためる（5分間）。
- じゃがいも、塩、こしょうを加えてまぜ中火でじゃがいもがきつね色になるまでいためる（15分間）。
- 温めた皿に盛り、パセリをふりかける。

## スカラップド・ポテト SCALLOPED POTATOES

### 作 り 方

---



---

切ったじゃがいも	4 個
刻んだピーマン	大匙2
刻んだ玉ねぎ	大匙2
マッシュルーム	カップ1/2
塩	小匙1
薄いホワイト・ソース	カップ1
こしょう	小匙1/2

---



---

- じゃがいもの皮をむき薄く切る。
- ホワイト・ソース（535ページ）を作る。
- じゃがいもの1/2を油をひいた土鍋に入れ、その上にホワイト・ソース、ピーマン、玉ねぎ、マッシュルーム、塩、こしょうを半分入れ、次に残りのじゃがいもを、その上にソース、ピーマン、玉ねぎ、マッシュルーム、塩、こしょうをのせる。
- これを177度C（350度F）のオーブンで1時間焼く。

## ポテト・パンケーキ POTATO PANCAKES

### 作 り 方

---

---

おろした生のじゃがいも	.....	カップ 1 ½
塩	.....	小匙 1
卵	.....	1 個
粉	.....	大匙 3
ふくらし粉	.....	小匙 1
こしょう	.....	ひとつまみ

---

---

- 材料を全部一緒によくまぜる。
- 少量の油を鍋に入れ、その中へスプーンで材料を落とし、両面をきつね色に焼く。

## ポテト・パンケーキ POTATO PANCAKES

### 作 り 方

---

---

じゃがいも(中)	.....	3 個
卵	.....	1 個
塩	.....	小匙 1

---

---

- じゃがいもをおろす。
- おろしたじゃがいもに卵と塩を入れてまぜ、パンケーキの型にまるめて、油をひいたフライパンできつね色に焼く。

## フレンチ・フライド・ポテト FRENCH FRIED POTATOES

### 作 り 方

- じゃがいもの皮をむき、1センチ位の厚さに細長く切る。
- そして冷水に1時間つけておく。それからきれいな布で水気を拭きとり、熱い油できつね色に揚げる。揚げ上ったものを網の上にとり、油気をとって塩をふり供する。

## ポテト・チップ POTATO CHIPS



ポテト・チップ

### 作 り 方

- ジャがいもを洗って皮をむく。
- うすく輪切りにして30分～1時間冷たい水（または氷水）につけておく。
- 次に水からとりあげて布巾で水気を取り 199～202 度C（390～395度F）の油で揚げる。油をよく切り、塩をふりかける。

## ベイクド・シューestring・ポテト BAKED SHOESTRING POTATOES

### 作 り 方

---

アルミホイル……	全材料を包む程度
皮をむいたじゃがいも……	4 個
バター……	大匙 3
塩 ……	小匙 1 ½
こしょう……	ひとつまみ
おろしたチーズ……	カップ ½
切ったパセリ……	大匙 2
クリーム……	カップ ½

---

- アルミホイルを½に折りその上に細長く切ったじゃがいもを中央より少しずらした所に置き、バターを所々に落す。この上に塩、こしょう、チーズ、パセリをふりかけアルミホイルの周囲を少しそらし、クリームをかける。アルミホイルを半分に折り3辺を汁のでないように二度折りまげる。
- 232度C（450度F）のオーブンで1時間焼く。出来上がればアルミホイルの中央を十字形に切り上からパセリをふりかけて供する。

## シューストリング・ポテト SHOESTRING POTATOES

### 作 り 方

- ジャがいもを洗い、皮をむく。
- 0.6センチ位のひょうし木状に切る。これを冷たい水（または氷水）につけ、布巾で水気を取り199度C（390度F）の油で揚げる。油をよく切ったあと塩をふりかける。

## スイート・ポテト・サジェスション SWEET POTATO SUGGESTIONS

### 作 り 方

- 茹でたさつまいもをつぶし、クリームまたは生クリームとにくづくまたは肉桂をひとつまみ入れてよくまぜる。
- 茹でたさつまいもをつぶし、それにオレンジジュースとオレンジの皮または、桃のジュースまたはパインジュースを入れてよくまぜる。
- 生のさつまいもをうすく輪切りにして、沢山の熱い油で揚げ、粉砂糖をふりかける。
- 茹でたさつまいもをつぶし、マシュマロを入れてまぜ、これを適当な焼鍋に入れて、マシュマロが溶けるまで焼く。
- 茹でたさつまいもを適当な大きさに切り、これと適当な大きさに切ったりんとレモン、それにバターと赤砂糖を交互にふって焼く。

## ベイクド・スイート・ポテト BAKED SWEET POTATOES

### 作 り 方

- さつまいもをよく洗い、191～204度C（375～400度F）のオーブンで45分間焼く。
- さつまいもの上部を十文字に切り、四すみからさつまいもをおして少し中味を出し、その上にバターをのせて供する。

## スイート・ポテト・クロquette SWEET POTATO CROQUETTES

### 作 り 方

---



---

さつまいも	4 個
砂 糖	大匙2
バター	大匙2
レモンジュースまたはオレンジジュース	小匙1
マッシュマロ	6 個
軽く泡立てた卵白	2 個
コーンフレイクス	カップ2

---



---

- さつまいもの皮をむき、適当な大きさに切って茹でる。
- 茹でたさつまいもをつぶし、その中に砂糖、バター、レモンジュースまたはオレンジジュースを加えてかきまぜる。
- マッシュマロのまわりにつぶしたさつまいもをかぶせて、ボールの型にする。これを1時間位冷やす。
- 冷えたなら軽く泡立てた卵白に浸し、つぶしたコーンフレイクスをまぶし、熱い油191度C（375度F）できつね色に揚げる。

## バナナ・マリング・スイート・ポテト・パフ BANANA MERINGUE SWEET POTATO PUFFS

### 作 り 方

---



---

茹でたさつまいも	カップ2
卵 黄	1 個
バター	大匙2
塩	小匙½
輪切りにしたバナナ	1 本
卵 白	1 個
砂 糖	大匙2

---

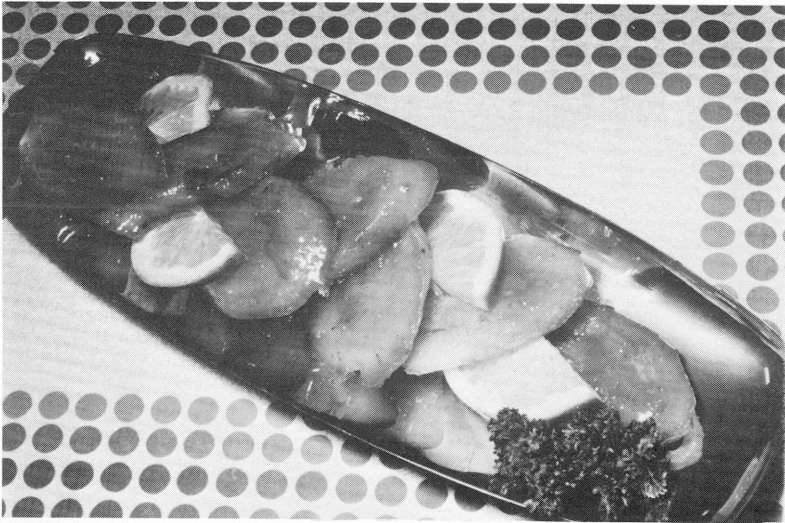


---

- さつまいもをつぶし、卵黄、バター、塩を一緒にしてなめらかになるまでかきまぜる。
- バターをひいた焼鍋に軽く入れバナナをのせる。
- 卵白をよく泡立て砂糖を少しずつ入れ続けて泡立てる。これをバナナの上にぬって177度C（350度F）のオーブンで30分間焼く。



キャンディド・スイート・ポテト  
CANDIED SWEET POTATOES



キャンディド・スイート・ポテト

作 り 方

- 中位のさつまいも3個、皮をむき $\frac{1}{2}$ に切って茹でる。
- 茹でたさつまいもを1センチの厚さに切る。
- カップ1の赤砂糖、カップ $\frac{1}{4}$ のバター、カップ $\frac{1}{4}$ の水、小匙 $\frac{1}{2}$ の塩を一緒にフライパンに入れ、砂糖が飴状になるまで溶かす。
- この中にさつまいもを入れて中火でよくつやが出るまで数回ひっくり返しながらかける(20分間)。

## キャンディド・スイート・ポテト CANDIED SWEET POTATOES

### 作 り 方

---

さつまいも	700グラム
サラダ油	大匙2
赤砂糖	カップ½
オレンジジュース	カップ¼
おろしたオレンジの皮	小匙¼

---

- さつまいもを塩水で柔らかくなるまで茹でる（茹ですぎないこと）。
- 残りの材料を全部一緒にして火にかけて2分間沸騰させる。
- さつまいもの皮をむき、2等分して焼鍋に並べその上から前に作ったシロップをかけ149度C（300度F）のオーブンで55分間焼く。
- 最初15分すればさつまいもをひっくり返し焼き鍋にたまっているシロップをかける。後は10分間ごとにこれを繰り返す。

## マッシュド・スイート・ポテト MASHED SWEET POTATOES

### 作 り 方

- 皮のついたまま、さつまいもを茹でる。
- 茹でたさつまいもの皮をむきつぶす。この中へオレンジジュースと好みによりオレンジの実を少し入れる。バター、塩で味をつけまぜる。
- この上にマシュマロをのせ、オーブンでうすく茶色になるまで焼く。
- また、いもをオレンジの皮の中に入れ、その上にマシュマロをのせてオーブンに入れ焼いてもよい。