



【手作り簡単パスタ&基本の洋食】

* 3月Aメニュー*

■材料 4人分

■ 鮭のフレンチ蒸し

237 Kcal

鮭の切り身(生)	4切れ	ノンドレッシング(白)	大さじ6
玉ネギ(薄切り)	1/2個	レモンスライス	4枚
にんじん(千切り)	40g	パセリみじん切り	少々

■ 作り方

- ① 魚は塩・こしょうを少々振り、しばらくおいて臭みを抜く。(約10分)
- ② 耐熱容器に玉ネギ・にんじんを敷く。その上に魚を並べ、ドレッシングを全体に振りかけ、ラップをかけて600wの電子レンジで5分程度加熱する。
- ③ 熱いうちに野菜・蒸し汁を魚にからめて器に盛り、レモンとパセリを飾る。

■ いちごのムース

173 Kcal

いちご	100g	生クリーム	100cc
砂糖	40g	卵白	1個分
粉ゼラチン	小さじ1	砂糖	小さじ2

■ 作り方

- ① ゼラチンは、大さじ1(分量外)の水と合わせ、10分くらいおいて戻しておく。いちごはヘタを取り、フォークの背やミキサー等をつぶしておく。
- ② 鍋にいちご・砂糖を入れて煮立ったら火を止め、戻したゼラチンを加える。ゼラチンが完全に溶けたら、鍋ごと水につけてあら熱をとる。
*冷やしすぎたら、固まります。
- ③ 卵白をボウルに入れ、砂糖を2回に分けて加えながら、泡立て器で角が立つまで泡立てる。生クリームは文字がかける位の固さに泡立てる。(6部だて)生クリームとメレンゲをゴムベラで混ぜ合わせる。②を加え泡をつぶさない様に切るように混ぜ合わせる。器に等分し、冷蔵庫で冷やし固める。

■ ジャがいものニヨッキ

298 Kcal

じゃがいも	2個 (約300g)
小麦粉	70g位
片栗粉	大さじ2
塩	ひとつまみ
こしょう	少々

A	牛乳	50cc
	生クリーム	150cc
	お好みのチーズ	20g
	コンソメの素	小さじ1
	砂糖	小さじ1/2

■ 作り方

- ① ジャがいもは4等分に切り、竹串がすっと通るまで水から茹でる。(10分位) ザルに取りだし、熱いうちに皮をむき、マッシャーなどで滑らかに潰す。

※じゃがいもをラップで包み、レンジで加熱してもOK (600Wで1個約4分位)

- ② ボウルに①・小麦粉・片栗粉・塩を加えて粉っぽさがなくなるまで混ぜる。まな板に生地をのせ、両手で転がしながら直径1cm位の棒状に伸ばし、端から2cm幅に切る。切った断面を、フォークの背で軽く押さえ溝を作る。

※溝をつけたらソースの絡みが良くなります。

- ③ フライパンにAを合わせ火にかける。煮立ったら弱火でとろみがつくまで、2~3分煮る。

別の鍋で1%の塩分の熱湯でニヨッキを茹で、表面に完全に浮いたらザルでお湯を切り、フライパンに取り出す。

※火が強すぎたり、茹ですぎたらニヨッキが崩れる場合があります。

器に盛りつけ、バセリをかける。

■ キャロットポタージュ

136 Kcal

にんじん(薄切り)	120g
玉ネギ (薄切り)	1/4個
バター	20g
B 水	400cc
コンソメの素	小さじ1
ごはん (あれば)	大さじ2

C	牛乳	150cc
	塩	小さじ1/3位
	こしょう・味の素	各少々
	生クリーム	大さじ2
	バター	10g
	クルトン	適宜

■ 作り方

- ① 鍋にバターを熱し、にんじん・玉ネギを焦がさないように弱火~中火で炒める。Bを加え、にんじんが柔らかくなるまで弱火で5分位煮込む。

- ② ①をミキサーにかけてなめらかにし、鍋に戻す。Cを加えて温め、生クリーム・バターを入れ、器に注いでクルトン (あれば) を浮かす。

※コンソメキューブ1個=コンソメ顆粒小さじ2