

## 鶏肉のトマト煮

■ 4人分

### 材 料

鶏もも肉	400g
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
んにく(包丁でつぶす)	1/2片
オリーブ油	大さじ1
しめじ(石突きを取る)	1/2パック
白ワイン	50cc
トマトソース	1缶(295g)
水	150cc
コンソメの素	少々
砂糖	少々
パセリ	適量

所要時間 20分

### 作り方

- ① 鶏肉は一人3~4個に切り、分量の塩・こしょうを均等にかける。
- ② フライパンに油とんにくを入れて中火で熱し、鶏肉の皮を下にしてこんがり焼き色がつくまで焼く。  
\*中は生でOK。  
白ワインをふりかけてアルコールを飛ばす。
- ③ トマトソース・水・コンソメ・砂糖を加え、煮立ったらしめじを加え弱火で7~8分煮込む。味が薄ければ、軽く塩・こしょうをふって仕上げる。

### Check Point

鶏肉に塩・こしょうで下味をつけます。味が入っておいしくなります。

## 海老ピラフ

### 材 料

米	360cc (2合)
むきエビ(冷凍)	100g
玉ねぎ(みじん切り)	1/2個
マッシュルーム(薄切り)	2個
ミックスベジタブル	大さじ4
バター	大さじ2
A 水	400cc
コンソメの素	1個(小さじ2)
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
パセリ	適量

■ 4人分



所要時間 50分

### 作り方

- ① 米は洗い、米が白くなるまで吸水させておく。(夏30分~冬1時間)  
むきエビは背わたを爪楊枝などで取り除き、酒または白ワイン小さじ1をふりかけておく。
- ② 鍋にバターを溶かし、中火で玉ねぎ・マッシュルームをしんなりするまで炒める。  
エビ・ミックスベジタブル・水気を切った米も加え、軽く炒める。
- ③ Bを加えて、ふたをして煮立ったら弱火で12分位炊く。  
米が柔らかくなったら火を止め、10分位蒸らす。器に盛りパセリを散らす。

### Check Point

米はしっかり吸水します。冷凍のむきえびを使えば加熱しても、固くなりなくいです。

## みかんの牛乳寒天



所要時間 10分 \* 固める時間を除く

材 料	
水	100cc
粉寒天	小さじ1
砂糖	大さじ2~3
牛乳(常温)	150cc
みかん等お好みのフルーツ	適量

### 作り方

- 鍋に水と寒天を入れてかき混ぜながら火にかける。沸騰したら弱火で1~2分ほど煮て溶かす。
- 砂糖を加えて溶かし、常温に戻した牛乳をゆっくり加え、よく混ぜる。  
\* 冷たい牛乳を一気に加えると、だまになる場合があります。
- 器にお好みのフルーツ、②を流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

### Check Point

ゼラチンと違い、寒天は水で煮溶かしてから調味料を加えます。

## そらまめのポタージュ

### 材 料

そらまめ(むき実)	80g
玉ねぎ(薄切り)	1/4個
バター	大さじ2(24g)
小麦粉	大さじ2
水	400cc
コンソメの素	小さじ1
B 牛乳	200cc
塩	小さじ1/2弱
こしょう	少々
バター	大さじ1
生クリーム	大さじ2
砂糖	少々
クルトン(お好みで)	適量

■ 4人分



所要時間 20分

### 作り方

- そらまめは4~5分塩ゆでにし、ザルにあげる。
- 鍋にバターを溶かし、中火で玉ねぎをしんなりするまで炒める。  
①のそらまめを加え、弱火に落としてから小麦粉を振り入れ、焦がさないよう弱火で炒める。
- 水・コンソメを加え、煮立ったら弱火で5~6分煮る。粗熱が取れたらミキサーにかけ、再び鍋に戻し、Bで味を調える。器に注ぎ入れ、お好みでクルトンをのせる。

### Check Point

最後に味見をして、塩加減を調整しましょう。