

■ 4人分

所要時間 25分

作り方

- ① 鶏肉に分量の塩、こしょう少々をなじませ、小麦粉を全体に薄くまぶす。
- ② 鍋にAを入れ中火で牛脂を溶かし、①の鶏肉の皮を下にして焼く。きつね色になれば反対側も軽く焼き、ボウルに一旦取り出しておく。
- ③ 同じ鍋に玉ねぎ・にんじんを入れて炒める。玉ねぎがしんなりしたら、鶏肉を戻しBを加えて弱火で10分ほど煮る。
- ④ Cを加え、煮汁が半分になるまで中火で煮詰める。器に盛り付け、お好みで塩ゆでしたヤングコーン、ブロッコリー等を添える。

チキンの赤ワイン煮込み

材 料

鶏もも肉(1人4切れに)	400g
塩	小さじ3/4
こしょう	少々
小麦粉	適量
玉ねぎ (薄切り)	1/2個
にんじん (拍子木切り)	1/2本
A	にんにく(包丁でつぶす) 1片
	牛脂、又はサラダ油 20g
B	赤ワイン(辛口) 150cc
	トマトジュース 150cc
	ローリエ 1枚
C	しょうゆ 小さじ2
	ウスターソース 小さじ2
	はちみつ 小さじ2
ブロッコリー・ヤングコーン等	適量

Check Point

お肉に粉をまぶしておく、固くなりやすいです。

オニオングラタンスープ

材 料

玉ねぎ(薄切り)	2個
塩	ひとつまみ
バター	20g
D	水 800cc
	コンソメ 2個(小さじ4)
	こしょう 少々
バケット	4枚
チーズ	適量

■ 4人分

所要時間 30分

作り方

- ① 玉ねぎを耐熱容器に入れ、塩をひとつまみふる。ラップをして600wのレンジで5~10分(2~4人分)加熱する。
- ② 鍋にバターを熱し、①を入れ中火くらいで焦がさないように炒める。(10分位)玉ねぎがあめ色になればDを入れ、弱火で5分ほど煮込む。
- ③ 耐熱容器に②を入れ、こんがりトーストしたバケットを乗せる。230度位に予熱したオーブン、又はトースターで5分位焼く。

Check Point

玉ねぎはレンジでチンしてから炒めるとかなり時短に! 大量に作って、冷凍すれば普段のカレー、チキンライスなど何でも本格的なお味に♪



■ 4人分

所要時間 20分

ココナッツのブランマンジェ

材 料

ココナッツミルク	150g
水	75cc
グラニュー糖	35g
ゼラチン(水で戻す)	小さじ1.5
水	大さじ1
生クリーム	50cc
洋酒(あれば)	小さじ1

【赤ワインソース】

赤ワイン	50cc
グラニュー糖	大さじ1
コーンスターチ	小さじ1
シナモン(お好みで)	少々

作り方

- ① 鍋にココナッツミルク・水・グラニュー糖を入れて火にかける。
砂糖が溶けたら火を止め、①のゼラチンを入れて溶かす。
生クリーム・洋酒を加えてあら熱をとり、器に注いで冷蔵庫で冷やし固める。
- ② 【赤ワインソース】を鍋に合わせ、コーンスターチを溶かしてから火にかける。煮立つまで混ぜながら火にかけ、とろみがつけば冷やしておく。
- ③ 固めたブランマンジェの上に、冷やしたソースをかける。

Check Point

ココナッツミルクは油と水分が分離しやすいので、沸騰させないようにしましょう。

Xmasリースサラダ

材 料

ベビーリーフ	40g
ミニトマト	8個
ドライフルーツ	
グラノーラ等(あれば)	適量

【ごまドレッシング】

マヨネーズ	大さじ4
すりごま	大さじ1
酢	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
牛乳	小さじ4
砂糖	ひとつまみ

作り方

- ① 器に野菜をリース(円)になるよう盛り付ける。
- ② お好みでグラノーラ、ナッツなどを散らす。
食べる直前に、混ぜ合わせたDの胡麻ドレッシングかける。

■ 4人分



所要時間 10分

Check Point

きれいに盛り付けましょう♪
野菜の下にポテトサラダを敷くと、ボリュームが出ます。