

■ 4人分

## チキンクリームシチュー

## 材 料

サラダ油	小さじ2
鶏もも肉(1人2切れに切る)	200g
下味→塩・ひとつまみ、胡椒・少々	
にんじん(一口大の乱切り)	80g
じゃがいも(8等分)	2個
玉ねぎ(1cm幅のくし形切り)	1個
マッシュルーム(薄切り)	4個
A	
水	500cc
コンソメの素	1個(小さじ2)
牛乳	250cc
塩	小さじ1/2~3/4
こしょう	少々
B	
コーンスターチ(又は片栗粉)	大さじ3
水	大さじ3
生クリーム	50cc
バター	15g

所要時間 30分

## 作り方

- 鍋にサラダ油を中火強で熱し、鶏肉の皮を下にして並べ、色よく焼く。
- 玉ねぎも加えて炒め、しんなりしたら、にんじん・じゃがいも・マッシュルームを入れて軽く炒める。
- Aを加えて沸騰したらアクを取り、フタをして弱火で15分ほど煮込む。  
分量の牛乳と塩、こしょうを加え、よく混ぜ合わせたBを加えて煮立たせ、トロミをつける。
- 生クリーム・バターを混ぜ合わせて味を確認して器に盛り、パセリをかける。

## Check Point

最後に味見をして、塩加減の調整を忘れずに！

## 蒸し野菜のホットサラダ

## 材 料

さつまいも(1cm幅⇒塩水につける) (又はかぼちゃ)	150g
かぶ (皮を厚くむき8等分のくし形)	1個
ブロッコリー(小房にわける)	80g
【ドレッシング】	
ごまドレッシング	大さじ2
マヨネーズ	大さじ2

■ 4人分

## 作り方

- 下処理した野菜を、電子レンジで加熱するか、蒸し器で火を通す。  
竹串がすっと通るようになれば、熱い内に器に盛り、お好みのドレッシングにつけて食べる。

## Check Point

\*蒸し器の場合、芋類は15分位・カブなど根菜は約10分・ブロッコリーは約5分。  
蒸し時間は食材によって異なるので、火の通り具合を確認しながら蒸すようにしましょう。

所要時間 20分



## ドライカレー



■ 4人分

作業時間 15分

### 材 料

サラダ油	小さじ2
ラード又はサラダ油	小さじ1
玉ねぎ(粗みじん切り)	1/2個
合挽き肉	80g
ピーマン(粗みじん切り)	1個
塩	ひとつまみ
カレー粉	大さじ1
ごはん	丼2杯(500g)
塩	小さじ3/4
こしょう・味の素	各少々
福神づけ	適量

### 作り方

- ① フライパンにサラダ油・ラードを熱し、玉ねぎ・挽き肉・ピーマンの順に炒める。  
分量の塩・カレー粉を入れて軽く炒める。  
香りが出れば、ごはんを加えて手早くほぐしながら中火で炒める。
- ② 塩・こしょう・味の素で味を調べたら、器に盛り、お好みで福神づけを添える。

### Check Point

お米を潰さないように、手早く炒めましょう♪  
この料理も塩加減が大切です。

## エッグタルト

### 材 料

パイシート(4等分に切る)	1/2枚
卵黄	2個
グラニュー糖	大さじ2
小麦粉	小さじ2
生クリーム	80cc

■ 4人分



所要時間 35分

### 作り方

- ① 7cm位の耐熱容器に、パイシートを伸ばして丁寧に容器に敷く。
- ② ボウルに卵黄・グラニュー糖を入れ、白っぽくなるまですり混ぜる。  
小麦粉も加え、粉気がなくなれば生クリームも加えて混ぜ合わせる。  
①の生地の中に、均等にクリームを流し入れる。
- ③ 160に予熱したオーブンで、25分位焼く。

### Check Point

パイシートは完全に解凍せず、半解凍の状態を使います。

素材名	分量	設定時間		加熱前、水 もしくは 塩水につけて アク抜き	加熱後、軽く 流水にさらして アク抜き または色止め <sup>※</sup>
		500W	600W		
ホウレン草	200g	2分50秒	2分20秒	—	○
小松菜	200g	2分50秒	2分20秒	—	○
ジャガ芋	200g	5分	4分	—	—
カボチャ	200g	5分	4分	—	—
ニンジン	100g	3分	2分20秒	—	—
ブロッコリー (約1/2株)	100g	2分	1分40秒	○塩水	○
グリーン アスパラ	100g	1分30秒	1分10秒	—	○
キャベツ・ 白菜	100g	1分30秒	1分10秒	—	—
モヤシ	100g	1分30秒	1分10秒	—	—
インゲン	100g	2分30秒	2分	—	○
枝豆	100g	2分30秒	2分	—	—
ナス	100g	2分30秒	1分40秒	○水	○
カブ	100g	3分	2分20秒	—	—