

■ 4人分

チキンクリームシチュー

| | |
|------------------|------------|
| 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 |

材 料

Check Point

最後に味見をして、塩加減の調整を忘れずに！

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。

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



所要時間 20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。



■ 4人分

作業時間 15分

ドライカレー

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 [※] |
|-------------------|------|-------|-------|---------------------------------|--|
| | | 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 | — | — |