

■ 4人分

鶏肉のトマト煮

材 料

オリーブ油	大さじ1	
にんにく(包丁でつぶす)	1/2片	
鶏もも肉	400g	
↳塩	小さじ1/2、こしょう 少々	
しめじ(石突きを取る)	1/2パック	
白ワイン又は酒	50cc	
A	トマトソース	1缶(約300g)
	水	100cc
	コンソメの素	少々
	砂糖	少々
	パセリ	適量

Check Point

お肉にかける塩の量は重要！
肉500gに5g(小さじ1)
で、しっか目の味になります。
味の濃いソースと合わせる場
合は、肉の塩を控え目に。

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 フライパンに油とにんにくを入れて中火で熱し、鶏肉の皮を下にし、焼き色がつくまで焼く。皮がきつね色になれば反対に返し、白ワインをふりかけてアルコールを飛ばす。
- ③ Aを加え、煮立ったらしめじを加え弱火で4~5分煮込む。味が薄ければ、塩・こしょう少々で味を調べ、パセリを振る。

海老ピラフ

材 料

バター	大さじ(24g)	
玉ねぎ(みじん切り)	1/2個	
マッシュルーム(薄切り)	2個	
むきエビ(冷凍)	100g	
ミックスベジタブル	大さじ4	
米	360cc(2合)	
B	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

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、酒や白ワインで洗い臭みをとる。
- 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、煮立ったら弱火で12分位炊く。
火を止めて10分位蒸らす。器に盛り、あれば葉野菜やパセリを散らす。

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。

■ 4人分



所要時間 10分*固める時間を除く

作り方

- ① 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。
- ② 砂糖を加えて溶かし、牛乳をゆっくり加えながら手早く混ぜる。
- ③ 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。

みかんの牛乳寒天

材 料

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

Check Point

食物繊維の王様、寒天。ゼラチンと違い、寒天は水で煮溶かしてから他の調味料を加えます。寒天を溶かした液体①は、45℃くらいで固まり始めます。冷たい牛乳を一気に入れると冷えてダマになります。

空豆のポタージュ

材 料

バター	大さじ2 (24g)
玉ねぎ（薄切り）	1/4個
そらまめ（むき実）	80g
小麦粉	大さじ2
水	400cc
コンソメの素	小さじ1
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	お好みで少々～
クルトン（お好みで）	適量

■ 4人分



所要時間 25分

作り方

- ① そらまめは4～5分塩ゆでにし、ザルにあげる。
- ② 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。
- ③ 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、C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。空豆は今の季節しか売っていない高級品。グリーンピース（冷凍）でも手軽に作れますよ。