

## チキンマカロニグラタン

■ 4人分

所要時間 25分

## 作り方

## 【失敗しないホワイトソースの作り方】

- ① 鍋にバターを溶かし、小麦粉を一気に加えて泡立て器で焦がさないように弱火で炒める。

\*目安は3～4分。サラっとするまで炒めます。

- ② 冷たい牛乳を一気に加え、泡立て器で素早くまぜ、中火にかけて常に混ぜながら煮る。

塩・こしょう・味の素を加え、とろみが出たら更に1～2分煮る。

## 【グラタンの作り方】

- ① マカロニはたっぷりのお湯で、標準時間通り塩ゆでにし、ザルに取り出しておく。

- ② フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎ・にんじん・鶏肉を炒め、塩・こしょう各少々（分量外）で味を調える。  
茹でたマカロニと、ホワイトソースを加えて全体に混ぜ合わせる。

- ③ 耐熱容器に②を入れ、パン粉・チーズを全体に散らす。  
230℃位に予熱したオーブン又はトースターで、表面に少し焦げ目がつくまで5分～10分焼く。仕上げにパセリを散らす。

## 材 料

## 【ホワイトソース】

バター	50g
小麦粉（ふるっておく）	50g
牛乳	750cc
塩	小さじ1弱～
こしょう	少々
味の素（あれば）	少々
マカロニ（塩ゆで）	100g
サラダ油	大さじ1
玉ねぎ（薄切り）	1/2個
にんじん（いちょう切り）	1/4本
鶏もも肉（一口大）	80g
パン粉・チーズ・パセリ	各適量

## Check Point

泡立て器を使って混ぜたら、誰が作ってもダメになりにくい  
です。  
たっぷり作ってジップロックで  
冷凍しておく便利です。

## キャベツとウインナーのスープ

## 材 料

水	700cc
コンソメの素	1個（小さじ2）
キャベツ（ざく切り）	200g
ウインナー（1cmの斜め切り）	4本
塩	小さじ1/4
しょうゆ	小さじ1/2
黒こしょう	少々

## 作り方

- ① 鍋に分量の水・コンソメの素を入れて火にかける。  
② 煮立ったら、キャベツとウインナー加え、弱火で10分位煮る。  
塩・しょうゆ・黒こしょうで味を調べ、器に盛る。

■ 4人分

所要時間 15分

## Check Point

スープは味見して塩加減を習得  
しましょう♪スープにキャベツ  
を入れると甘くなります。



■ 4人分

所要時間 15分\*固める時間を除く

## アールグレイプリン

### 材 料

牛乳	200cc
紅茶	2パック(4g)
砂糖	40g
粉ゼラチン	6g
水	大さじ1
生クリーム	100cc
【キャラメルクリーム】	
砂糖	30g
水	大さじ1
生クリーム	30g

### 作り方

- ゼラチンと分量の水混ぜ合わせて10分くらいおく。
- 鍋に牛乳・紅茶を入れて中火にかける。  
煮立ったら火を止め、3～4分おいて紅茶を取り出す。
- ②に砂糖・戻したゼラチンを加えて**しっかり溶かし**、  
生クリームを加える。器に等分にして冷蔵庫で冷やし固める。  
お好みでキャラメルクリームをかける。

#### 【キャラメルクリームの作り方】

- 小鍋に、砂糖と水を入れ、強火にかける。
- 生クリームを、500wのレンジで10秒温める。
- 砂糖が溶け始め、色がつき始めたらなべをゆする。  
**※全体がキャラメル色になるまでは、ヘラなどで混ぜない!**
- 火を止め、生クリームを一気に加える。**\*吹きこぼれそうになるので注意!**

### Check Point

ゼラチンは分量通り計って、  
しっかり溶けたか良く確認しましょう。



## 大根サラダ

### 材 料

大根	160g
スプラウト(新芽)	1/4パック
ラディッシュ又は パプリカ(あれば薄切り)	各適宜
A 酢	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
みりん	小さじ2
しょうが汁	小さじ1
オリーブ油	大さじ3

### 作り方

- 大根は皮をむき、繊維に沿って千切りにする。  
スプラウトは根を切り落とす。これらを冷水にさらしておく。
- 材料の水気をしっかり切って器に盛る。  
食べる直前に、しっかり混ぜ合わせたAのドレッシングをかける。

■ 4人分



所要時間 10分

### Check Point

大根を繊維に沿って切ると、  
しゃきっとしやすいです。  
ドレッシングは食べる直前に。