

# 2007 Spring Menu





鶏肉とキャベツのトマト煮込み <簡単バターライス>

# 鶏肉とキャベツのトマト煮込み

| 材 料                            | 作 り 方                                                           |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| 鶏 もも 肉 400g~500g<br>(胸肉・手羽中でも) | 1. にんにくは、皮つきのまま つぶしてから皮をむく。 芯も、取り除く。                            |
| キャベツ 大1/2個                     | 2. 玉 葱は、ざく切りにする。                                                |
| 玉 葱 1個                         | 3. セロリは、筋を取り、3cmの長さに切る。                                         |
| にんにく 2片                        | 4. キャベツは、食べやすい大きさに切る。                                           |
| セロリ 1/2本                       | 5. 厚手の鍋にトマトを、手をつぶして入れ、缶汁も入れる。                                   |
| トマトホール缶 1缶<br>(400g)           | 6. (1), (2), (3), 一口大に切った 鶏肉, ケチャップ, コンソメ, ローリエ を入れ, (4) も 入れる。 |
| ケチャップ 2T~3T                    | 軽く、塩, こしょうする。                                                   |
| 塩                              | 7. 白ワイン, オリーブオイル を加え入れる。                                        |
| こしょう(荒挽き)少々                    | 8. 沸騰したら、フタをして、弱火で煮る。<br>(50分前後煮る)                              |
| コンソメ 1個                        | 9. 器に盛りつけ、パルメザンチーズ をかける。                                        |
| ローリエ 2枚                        |                                                                 |
| 白ワイン 1/4c~1/2c                 |                                                                 |
| オリーブオイル 1T                     |                                                                 |
| パルメザンチーズ適量                     |                                                                 |

## < 簡単バターライス >

|               |                             |
|---------------|-----------------------------|
| (4人分)         |                             |
| 炊きたてのごはん 480g | 1. 少し固めに炊いた 御飯 を用意する。       |
| 塩 (1人120g)    | 熱々の 御飯 に、塩, こしょう, バター, コンソメ |
| 塩 適量          | さらしパセリ を混ぜ込む。               |
| こしょう 少々       |                             |
| バター 20g       | 2. トマト煮込みに添える。              |
| コンソメ 少々       |                             |
| さらしパセリ 適量     |                             |



タコと緑の豆サラダ ～ゆず胡椒ドレッシングで～

# タコ と 緑の豆サラダ

ゆず胡椒ドレッシング

## 材 料

## 作 り 方

茹でタコ 1本  
(帆立貝柱,いかでも)

スナップエンドウ 100g

そら豆 300g  
(きやつき)

ベビーリーフ  
(又はレタス類など)

水 菜

セロリ

貝割れ菜

ブロッコリースプラウト

ゆず胡椒ドレッシング

ゆず胡椒 1/2t

酢 2T

みりん 1T

うす口しょうゆ 1t

塩 少々

オリーブオイル 4T  
(サラダオイルでも)

1. ゆず胡椒 ドレッシングを作る。

オイル以外の材料を混ぜ合わせた中に  
オイルを少しずつ加えながら混ぜる。

2. スナップエンドウは、塩を入れたお湯で  
ゆで、ざるに上げたら、うらめいなど  
めおいて冷ます。

2つに開き、ペーパーなどで水気を切る。

3. そら豆は、さやから出して、塩ゆでし。  
豆を2つにさく。

4. タコは、薄切りにする。

5. 水菜は、3~4cm長さに切る。

6. セロリは、筋を取り、4cm長さの薄切りにする。

7. 盛りつけの皿に、ベビーリーフ(ちぎったレタス類)、  
水菜、セロリを敷く。

8. その上に、スナップエンドウ、そら豆をのせ。  
タコも盛りつける。

9. お好みで、貝割れ菜やブロッコリースプラウト  
を、(8)の上に散らす。

10. ゆず胡椒 ドレッシングを、(9)の上にかける。