



2011 Autumn Birthday Party Menu



キャロット・ツナサラダ



パンプキンサラダ

キャロット・ツナ サラダ

材 料	作 り 方
人 参 150~170g 玉 葱 50~60g ツナ(小) 1缶 パセリ <ドレッシング> A { 酢 (レモン汁) 1T 粒マスタード 1t~2t うすくし醤油 1/2T 塩 少々 こしょう 少々 砂糖 少々 オリーブオイル 2T	1. 人参は、ななめうす切りにしたものさ、せん切りにする。 2. 玉葱は、うす切りにする。 3. ツナは、軽く、油を切る。 4. ドレッシングを作る。 小さいボウルに油以外の材料を入れて混ぜた所にオリーブオイルを少しずつ加えながら混ぜる。 5. ボウルに①、②、③を入れて混ぜ、ドレッシングを和える。 6. 器に盛り、さらしパセリを散らす。

パンプキンサラダ ヘルシーに!

材 料	作 り 方
かぼちゃ 350g 玉 葱 60~80g (レーズン 2T) * A { ヨーグルト 4T マヨネーズ 2T 塩 少々 砂糖 少々	1. かぼちゃは、食べやすい大きさに切り、ゆでる。 火が通ったう お湯を捨て、火にかけ、鍋をゆすりながら、粉ふきにする。 2. 玉葱は、せんいに直角にうす切りにし、うす塩水にさらす。 3. ヨーグルトは、ざるにキッチンペーパーを敷いた上にのせ、しばらく置き、水気を切る。 4. 水気を切ったヨーグルトと(A)の他の材料を、よく混ぜ合わせ、ソースを作る。 5. かぼちゃ、水気を切った玉葱、ソースを合わせ、混ぜる。 6. お好みで、レーズンを混ぜても美味しい。 (レーズンは、ぬるま湯で、さっと洗っておく)

※ヨーグルトは、水分を切って使う



鶏肉のヨーグルトカレー煮



揚げナス、パプリカ、トマトをバルサミコ酢ソースで

鶏肉のヨーグルトカレー煮

材 料	作 り 方
鶏もも肉 2枚 (塩 1/2t~1t こしょう)	1. 鶏肉は余分な脂を取り除き、食べやすい大きさに切る。 塩、こしょうする。
玉 葱 1個 (200g)	2. (A)の材料を全部合わせて混ぜ、鶏肉に塗りつけ、もみ込み、1~2時間おく。
ピーマン 2個	3. 玉葱は半分に切り、せんい直角にうす切りにする。
ブロッコリー 1/2株	4. 鍋に油を熱し、玉葱を炒める。
玉 葱 刻みおろし 100g (5個)	5. ピーマンを入れ、炒める。
にんにく 刻みおろし 大1個	6. 鶏肉の汁気を切り、両面を焼く。
生 姜 刻みおろし 1片	7. 鶏のつけ汁、しょうゆを加え、煮る。5~6分。
カレー粉 2T	8. 皿に盛りつけ、塩ゆでしたブロッコリーを添える。
トマトケチャップ 2T	
マスタード 1/2t	
粉唐辛子 1/2t	
パプリカ 2t~3t	
プレーンヨーグルト 300g	
しょうゆ 1T	
サラダ油 1T	

バルサミコ酢は、黒酢の3倍のポリフェノールを含む！揚げナス、パプリカ、トマトをバルサミコ酢ソースで

材 料	作 り 方
ナ ス 3本	1. (A)の材料を混ぜ合わせて、ソースを作っておく。
パプリカ 1個	2. パプリカは、種を除き、角切りにする。
トマト 1個	3. トマトは、食べやすい大きさの角切りにする。
バルサミコ酢 2T	4. 揚げ油を熱し、パプリカを素揚げする。
玉 葱 刻みおろし 2T~3T	5. ナスは、1cmくらいの輪切りにし、切ったらすぐ素揚げする。
にんにく 1片 (すりおろす)	6. (2)・(3)・(5)をソースをあえる。
塩	
こしょう	
しょうゆ	
揚げ油	

◎ナスに含まれるクロロゲン酸は、ポリフェノールの一種、抗酸化作用あり。



煮切りみりんを使って 大根の煮物

煮、切りみりんを使って<大根> 煮物を作る(砂糖なしで)
<南瓜>

材 料	作 り 方
<根> 大 根 600g (大1/2本くらい) 米 3~4T 出し汁 300ml (みりん(煮切)) 2 1/2T 塩 1/3t うす口しょうゆ 1T ゆずの皮 適量 <南瓜> 南 瓜 400g 出し汁 200ml 煮切りみりん 2t~3t 塩 少々	<大根の煮物> 1. 大根は、2cm厚さに輪切りにする。 2. 皮は厚めにむき、面取りする。 3. 鍋に水と、米(お茶パックに入れる)、大根を入れ、竹串がすっと通るまでゆでる。(15分くらい) 4. さっと水洗いし、水気を切る。 5. 鍋に出し汁を入れ、大根を入れて煮る。 6. 煮切りみりん、塩、うす口しょうゆを加え、落としぶたをし、コトコト煮る。(15分くらい) 7. 途中、味をみて、調味する。 8. 火を止め、そのまま煮汁につけたまま冷ます。 9. 食べる時に温め直し、器に盛り、ゆずの皮のせん切りをのせる。 <南瓜の煮物> 1. 南瓜は、一口大に切り、面取りする。皮も、少しむく。 2. 鍋に出し汁、煮切りみりん、塩を入れ、南瓜を入れて、煮くすれない様にコトコト煮る。(10分くらい) 3. そのまま煮汁につけておく。 ※さつまいもを煮る場合も、南瓜と同じように煮る。(輪切りにし、皮をむかずに、面取りする)



モンブラン



モンブラン Mont blanc

材 料	作 り 方
<ロールケーキ> (30cm天板の場合) 卵 3個 砂糖 75g 薄力粉 67g サラダ油 1T バニラオイル	<台になるスポンジ生地を焼く。> 1. ボールに卵白を入れ泡立てる。 2. 砂糖を2回に分けて加え、さらに泡立てる。 3. 卵黄を1個ずつ加え、続けて泡立てる。 ハンドミキサーが常に泡の中にひいて、回転するように。(羽) 4. バニラオイル、ふるっとおおいに粉を加え、さっくりと混ぜ合わせる。 5. サラダ油を加え、混ぜる。 6. シートを敷いた天板に流し、170℃~180℃のオーブンで、12分~14分ぐらい焼く。 7. 焼き上がったう シロップをぬり、ホイップした生クリームをぬり、巻いて、冷やしておく。(8分立て) 8. 14~16等分して、アルミケースにのせる。 9. 上にシロップをぬる。
<シロップ> 水 50cc 砂糖 2T ラム酒 1T	
<マロンクリーム> A { マロンペースト 200g 生クリーム 50cc ラム酒 2cc バター 50g	<マロンクリーム> ① マロンペースト、ラム酒、やわらかくしたバターを、ハンドミキサーで、混ぜる。 ② 裏ごす ③ 生クリーム(あまり冷めたくないもの)を加え、ゴムベラで、まいいいに混ぜる。(分離したら、あたためると良い)
B { 生クリーム 150cc コアントロー 1/2cc アルミケース モンブラン用口金 絞り袋	<仕上げ> 1. 丸い口金をつけ、ホイップした生クリームを、スポンジの上に、山高に絞る。 2. モンブラン用の口金をつけ、マロンクリームを、周囲から頂上へ、山形に絞る。



2011.11.12