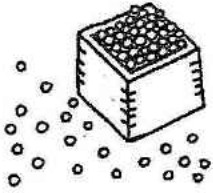


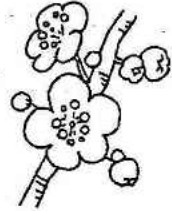
# 旬果旬菜料理教室

平成23年2月4日

今日の献立《6人分》



- ① にんじんライス
- ② りんごと白菜のサラダ
- ③ チキンクリームシチュー
- ④ ヨーグルトムース



## ① にんじんライス

米	3合	→ 洗ってざるにあげる
にんじん	中1本(150g)	→ すりおろす
ちりめんじゃこ	30g	



<作り方>

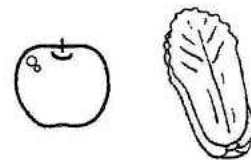
1. 洗った米にすりおろしたにんじん、ちりめんじゃこを入れ、普通に炊飯する。

## ② りんごと白菜のサラダ

りんご(ふじ)	1/2コ	→ うすいいちょう切りにする
白菜	3枚(200g)	→ 葉と軸に分け、葉は細切り、軸は繊維にそって細切りにする
サラダ水菜	1/4束(50g)	→ 3cm位に切る

### しょうゆドレッシング

A	こい口醤油	大さじ1
	酢	大さじ2
	砂糖	小さじ1
	サラダ油	大さじ4



<作り方>

1. Aを混ぜあわせてドレッシングをつくる。
2. 具材を彩りよく盛り付け、食べる直前にドレッシングをかける。



③チキンクリームシチュー

とりもも肉	500g
塩・こしょう	少々
玉ねぎ	中1コ(200g)
人参	小1本(100g)
じゃが芋	中2コ(200g)
かぶ	小2コ
かぶの葉	適量
長芋	100g
カリフラワー	1/2株
しめじ	1パック
水	2カップ
チキンコンソメ	1コ
ホワイトソース	1缶
牛乳	2カップ
サラダ油	少々
こしょう	少々

→ 一口大に切り、少々の塩、こしょうをする

→ くし型切りにする

→ 乱切りにする

→ 乱切りにする

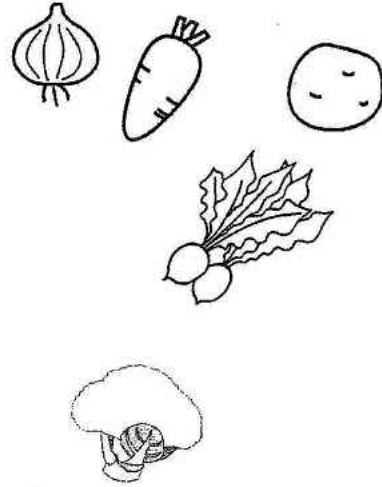
→ くし型切りにする

→ ゆでて、3cmに切る

→ 乱切りにする

→ 小房にわけ

→ 石づきをとり、ほぐす



<作り方>

1. サラダ油少々でとり肉を炒め、玉ねぎ、人参を入れ炒める。
2. 1に軽く火が通ったら分量の水を入れ、かぶ、長芋、カリフラワーを入れてしばらく煮る。
3. チキンコンソメとホワイトソースを入れ煮込む。
4. とり肉に火が通ればしめじを入れ、しばらく煮てから牛乳を加えひと煮立ちさせ、こしょうで味を調える。
5. 器に盛りつけ、かぶの葉を散らす。

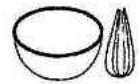
④ヨーグルトムース

ゼラチン	5g
水	大さじ2
野菜ジュース	1/2カップ
(紫の野菜ジュース)	
砂糖	40g
ヨーグルト	100g
(無糖)	
生クリーム	80g
(植物性で可)	

→ 分量の水にふり入れ、ふやかす

<作り方>

1. 鍋に野菜ジュースと砂糖を入れ火にかけ、全体に温まり砂糖が溶ければ火を止め、ゼラチンを加え溶かす。
2. 冷水にあて、粗熱がとれたらヨーグルトを加え、とろみをつける。
3. 8分立てにした生クリームに2を加え、ぬらした容器に入れ、冷やし固める。



※ 好みで季節のフルーツを飾る。