

1】和風きのこパスタ

(材料 4人分)

スパゲティ	320g
しめじ	200g
椎茸	4枚
えのきだけ	100g
舞茸	100g
ベーコン	80g
おろしにんにく	チューブ2cm
オリーブオイル	大2
バター	20g
しょうゆ	A 大2
砂糖	小2
塩	少々
こしょう	少々
薬味ねぎ	少々

(作り方)

- ① しめじ・えのきだけは石づきを切り落とす。
えのきだけは長さを半分にきり、それぞれほぐす。
椎茸は軸を落とし5～6mmに切る。
ベーコンは6～7mmに切る。
- ② たっぷりのお湯に塩を加えスパゲティをゆでる。
(湯1.5ℓに対し塩大1が目安、ゆで時間は袋の表示)
- ③ きのこと類を耐熱ボウルに入れラップし600Wで3～4分加熱し軽く火を通す。
その後、ボウルにベーコンをほぐし入れ600Wで2分加熱する。
- ④ ボウルを取り出し、パスタのゆで汁40～50mlを足し入れ、Aの材料を入れて混ぜる。
- ⑤ スパゲティをザルに上げ、④のボウルの具材とよく混ぜる。味見して塩で調整する。
- ⑥ 器に盛り、薬味ねぎをちらす。

2】鶏手羽元のさっぱり煮

(材料 4人分)

鶏手羽元	12本
ゆで卵	4コ
しょうが	2片
おろしにんにく	チューブ2cm
酢	1カップ
しょうゆ	1カップ
水	1カップ
砂糖	大5
レタス	1/4コ
トマト	1コ

(作り方)

- ① しょうがは薄切りにする。
- ② 鍋に酢・しょうゆ・水・砂糖・しょうが・にんにくを入れ中火で煮る。
- ③ 煮立った中に鶏手羽元を入れ、中火で30分煮る。
ゆで卵は好みで入れる。全体に味が染みたら火からおろす。
- ④ ゆで卵を半分に切り、それらを器に盛る。
- ⑤ レタスやトマト(適宜に切る)を添える。

(茹でない半熟卵の作り方)

- ① 鍋に卵を入れ、水を鍋底から1cmだけ入れる。
火をつけ沸騰したら、蓋をして4分加熱。
- ② 火を止め、5分蒸らす。その後、冷水で冷やす。

3】 彩り野菜のクリームスープ

(材料 4人分)

玉ねぎ	50g
ミックスベジタブル	50g
ハム	2枚
しめじ	50g
えのきだけ	50g
じゃがいも	50g
牛乳	500ml
コンソメ	1コ
にんにく	1/2片
パセリ	少々
オリーブオイル	小さじ1

(作り方)

- ① 玉ねぎ・ハムは 1センチ角に切る。
しめじ・えのきだけ・にんにくはみじん切り、
じゃがいもは皮をむいておく。
- ② 鍋にオリーブオイルを熱し、にんにく・きのこ類
残りの材料の順に入れ炒め、牛乳、コンソメを
入れて、蓋をして弱火で20分煮込む。
- ③ 鍋に直接じゃがいもをすりおろして入れ、
少し煮込み、とろみをつける。
- ④ 器に入れ、みじん切りにしたパセリを散らす。

4】 ババロア

(材料 4人分)

100%ジュース	125ml
牛乳	50ml
生クリーム	25ml
ゼラチン	5g
砂糖	大2
果物	適量
ミントの葉	適量

(作り方)

- ① ゼラチンを水大2に振り入れて、ふやかしておく。
- ② 鍋で牛乳を温め、砂糖を入れ溶かす。
(沸騰させないこと)
溶けた中に①のゼラチンを入れ、よく溶かす。
火を止め、生クリームを入れさっと混ぜる。
- ③ ジュースと合わせて型に流し入れ冷やし固める。
- ④ 型から出し、季節の果物で飾り、ミントの葉を添える。