

第 17 回（2019 年 12 月 21 日）4 人分の材料と調理法

| | | | | |
|---------------|-------------------------------------|--|-----------|------------|
| NO1 | メニュー1: クリームシチュー | | | |
| 材料と必要量 | | | | |
| | 材料 | 必要量 | 材料 | 必要量 |
| | たまねぎ | 1個 | シチュールウ | 80g |
| | ミックスベジタブル | 120g | シチュールウ | 80g |
| | シャウエッセン | 60g | 水 | 480cc |
| 調理方法 | | | | |
| | 1. 鍋に油を入れて熱し、一口大にカットしたたまねぎを炒める。 | | | |
| | 2. たまねぎがしんなりしてきたら、分量の水を加え、ひと煮立ちさせる。 | | | |
| | 3. 2にホワイトルウを入れてよく混ぜる。 | | | |
| | | | | |
| | 注意点 | たまねぎを炒める際は、焦げないように注意する。 ルウは、別ボールで溶かしてから鍋に混ぜ合わせると、ダマになりにくい | | |
| | 切り方 | たまねぎは、一口大にカットする。 | | |
| | | | | |
| | その他 | | | |

| | | | | |
|---------------|---|--|-----------|------------|
| NO2 | メニュー: 鶏のからあげ | | | |
| 材料と必要量 | | | | |
| | 材料 | 必要量 | 材料 | 必要量 |
| | 鶏もも肉 | 40g×8切れ | おろし生姜 | 小さじ1/2 |
| | しょうゆ | 大さじ2/3 | おろしにんにく | 小さじ1/2 |
| | 料理酒 | 大さじ2/3 | 片栗粉 | 適量 |
| | 砂糖 | 小さじ1 | 揚げ油 | 適量 |
| 調理方法 | | | | |
| | 1. 袋の中に調味料(しょうゆ、料理酒、砂糖、生姜、にんにく)を合わせ、鶏肉を入れてよくもみ込む。 | | | |
| | 2. 5～10分漬け込んだ鶏肉の袋の中に、分量の片栗粉を入れて衣を付ける。 | | | |
| | 3. 180℃に熱した油で、火が通るまで揚げる。 | | | |
| | | | | |
| | 注意点 | 高温すぎると、中に火が通らないうちに焦げ色になってしまう。 中火程度で揚げること。 | | |
| | | | | |
| | その他 | | | |

| | | | | |
|-----|---|---|--------|--------|
| NO3 | メニュー: カレー味の野菜ソテー | | | |
| | 材料と必要量 | | | |
| | 材料 | | 必要量 | |
| | 材料 | | 必要量 | |
| | キャベツ | 200g | カレー粉 | 小さじ1/2 |
| | コーン | 40g | キャノーラ油 | 適量 |
| | 塩 | 少量 | | |
| | 調理方法 | | | |
| | 1. キャベツは食べやすい大きさにCutする。 | | | |
| | 2. フライパンに適量の油を入れて熱し、キャベツを炒め、少量の塩で下味を付ける。 | | | |
| | 3. キャベツがしんなりしてきたら、コーンを加えてさっと炒め、カレー粉を加えて香りがでるまでさらに炒める。 | | | |
| | 注意点 | 缶詰のコーンを使用する場合は、コーンをザルにあげ、上から熱湯をかけると缶詰臭さを取り除くことができる。 | | |
| | 切り方 | キャベツは、食べやすい大きさにCutする。 | | |
| | その他 | | | |

| | | | | |
|-----|--|------|-------------|------|
| NO4 | メニュー: 豆乳ヨーグルト ~トッピングでオリジナルの飾り付けをしよう~ | | | |
| | 材料と必要量 | | | |
| | 材料 | | 必要量 | |
| | 材料 | | 必要量 | |
| | 豆乳ヨーグルト | 320g | コーンフレーク | 20g |
| | フルーツ缶詰 | 120g | カラフルシュガースター | お好みで |
| | 調理方法 | | | |
| | 1. 器に豆乳ヨーグルトを盛り付けする。 | | | |
| | 2. フルーツ缶詰、コーンフレーク、カラフルシュガースター、アラザンをそれぞれの器に入れる。 | | | |
| | 3. 豆乳ヨーグルトにお好きなトッピングをすれば、できあがり。 | | | |
| | 注意点 | | | |
| | その他 | | | |