

10月のレシピ

2023年10月14日



Image です。レシピの出来上がりとは異なります。

1. 鶏肉のキノコソース
2. 南瓜とコンビーフのグラタン
3. 人参とズッキーニのフェットチーネ風
4. ご飯

1. 鶏肉のキノコソース

材料 (5人分)

鶏もも肉	400g
塩	小匙1/2~2/3
胡椒	少々
小麦粉	適宜
しめじ	150g
生椎茸	100g
オリーブ油	大匙2
バター	大匙1
にんにく	3~4枚
ローズマリー	適宜
白ワイン	1/3C
野菜のブイヨン	1/3C
塩	小匙1/3
胡椒	少々

作り方

- 鶏肉は皮を包丁の先でつついて適当な厚さの削ぎ切りにし塩胡椒をする(塩は肉の0.8%)
- きのこ類は汚れを濡れ布巾で拭き石づきを切り落とす
しめじは小房に分けて生椎茸は5mm幅に切る
- ① 鍋を弱火にかけオリーブ油を熱しバターは焦げやすいので少し後から入れる。溶けたら粉をまぶした肉を皮目を下にして次々に入れる。
 - ② 肉が全部入ったら火を強めキツネ色になるように焼く。薄切りのにんにくとローズマリーも入れ一緒に焼く
 - ③ 裏返して両面よく焼いたら白ワインをふりかけ中火のまま少し煮詰める(水分がとぶその間にワインの香りが肉に移る)
 - ④ 肉をいったん鍋から取り出す
 - ⑤ 鍋に必要な油を足して(分量外)刻んだキノコ類を強火で炒める
 - ⑥ 野菜のブイヨンを加え塩、胡椒で味を整える
 - ⑦ キノコソースの中に肉を戻し入れひと煮立ちさせる。

2. 南瓜とコンビーフのグラタン

材料 (5人分)

南瓜	1/4こ
コンビーフ	100g
玉葱	1個
バター	大匙1
固形スープの素	1個
トマト水煮缶	200g
牛乳	200cc
ピザ用チーズ	50g
塩	少々
胡椒	少々

作り方

- ① 南瓜は種とワタを除き電子レンジで4分加熱して5mm厚さのくし形に切る
玉葱はみじん切り、トマト水煮缶はざく切りにする
- ② 玉葱をバターで炒めスープの素を入れよく溶かす
- ③ ②にトマト水煮缶、牛乳、コンビーフをほぐし入れ混ぜ合わせ塩、胡椒で味を整える
- ④ 耐熱皿に南瓜と③を交互に重ねチーズをふる
- ⑤ 180度のオーブンで15~18分焦げ目がつくまで焼く

3.人参とズッキーニのフェットチーネ風

材料 (5人分)

人参	2本
ズッキーニ	1本
辛子明太子	100g
オリーブ油	大匙1
マヨネーズ	大匙1
塩	少々
胡椒	少々

作り方

- ① 人参、ズッキーニはピーラーで薄切りしてさっと茹でる
- ② 明太子は皮から身をこそげとりオリーブ油、マヨネーズを加え混ぜ合わせ塩、胡椒で味を整える
- ③ このソースを①の野菜にかけていただく

4. ご飯

材料 (5人分)

米	2C
水	480cc

作り方

- ① 米は洗ってざるにあげておく 30分以上おく
- ② 水を入れ30分以上おいて火にかける
- ③ 沸騰するまで強火、沸騰したら弱火にして12分炊き、最後に一呼吸強火にして火を消す
混ぜて蒸らす