



Image です。レシピのの出来上がりとは異なります

1. マカロニグラタン 2. チキンサラダ 3. ほうれん草のんにくソース

1. マカロニグラタン

材料・分量

具	
マカロニ(乾)	125g
熱湯(水1.2L, 塩小さじ2)	
海老(正味)	250g
マッシュルーム	125g
玉葱	150g
塩	小さじ1/2強
胡椒	少々
バター	大さじ2
チーズ	75g
ホワイトソース	
小麦粉	60g
バター	60g
牛乳	4と3/4C
塩	小さじ1
胡椒	少々

* チーズはパルメザン・エメンタル・エダム等の他、ピッツア用のチーズでも美味しい。

作り方

- 鍋に湯を沸かし、塩を加えてマカロニを表示通りに茹でてざるにとり、水気を切る。
- 海老は殻をむき背わたを取る。玉葱は長さを縦1/2にして薄切り。マッシュルームは石づきを取り2~3mm厚さに切る。
- フライパンにバターを溶かし、玉葱を強火でしんなりするまで炒め、中火にして海老とマッシュルームを加えて炒め、海老の色が変わったら塩・胡椒で調味し、火を止め①のマカロニを入れ混ぜ合わせておく。
- ホワイトソースを作る。厚手の鍋にバターを弱火で溶かし、粉を入れ木ベラ等で混ぜながら焦がさないように炒め、泡が細くなりサラッとして来たら火を止める。
- 牛乳を2~3回に分けて加え、入れたらダマがないように良く混ぜて、次を加え混ぜるを繰り返して火にかけ、木ベラで混ぜながら煮立ったら弱火にして3分程煮て、滑らかにトロリとしたら火を止め、塩・胡椒をし1/2量を取り分ける。
- 残りのホワイトソースに③の具を混ぜ、グラタン皿に等分に分けて入れ平らにし、取り分けたホワイトソースをかけチーズを上に乗せる。
- 200℃に熱したオーブンで15~20分焼き色がこんがりつくまで焼く。

2. チキンサラダ

材料・分量

鶏むね肉(1枚)	300g
白ワイン	大さじ1
セロリ(2本)	200g
胡瓜	1本
玉葱	1/4個
塩	小さじ1
酢	小さじ1
A マヨネーズ	大さじ3
オレンジの汁	大さじ2
鶏の蒸し汁	大さじ1
塩	1つまみ
胡椒	少々
パセリ(みじん切り)	小さじ2
オレンジの皮(すりおろし)	少々
トマト	1個

作り方

- 鶏肉は白ワインを振りかけ、レンジで3~4分加熱して冷まし手で細かくさく。
- セロリは筋を取り、胡瓜と共に4cm長さのせん切り、玉葱は薄切りにしてボウルに合せておく。
- ②に塩と酢を振りかけ手でもんで水気を絞り、Aで味を調えさいた鶏肉と合せて器に盛り、パセリとオレンジの皮のすりおろしを散らす。
- トマトのくし型に切ったものを添える。

3. ほうれん草のんにくソース

材料・分量

ほうれん草(2把)	400g
にんにく	1片
油	大さじ2
醤油	大さじ1
胡椒	少々

作り方

- ほうれん草は4~5cm長さに切りたっぷりの熱湯(水1Lに塩8gの割合)で2~3回に分けて茹でて、ざるに移して軽く絞る。
- 小鍋に粗みじん切ったにんにくを油で焦がさぬように炒め、醤油と胡椒を入れて熱い内に器に盛ったほうれん草にかけて混ぜる。