

レシピ名

鶏むね肉のジューシーチーズカツ

~~~~~



材料（4）人分

|         |       |         |      |
|---------|-------|---------|------|
| 鶏むね肉    | 約540g | さつまい    | 100g |
| ゼラチン    | 10g   | 小松菜     | 250g |
| 酒       | 100cc | コンソメ顆粒  | 小さじ1 |
| スライスチーズ | 4枚    | 胡椒      | 少々   |
| マヨネーズ   | 35g   | グリーンリーフ | 100g |
| パン粉     | 適量    |         |      |
| 油       | 適量    |         |      |

作り方

- ① ゼラチンを酒で溶かしておく。
- ② 鶏肉は1枚の厚みが約1cmなるよう、5mmほどに深さに切り込みを入れ、観音開きにして、①を揉みこむ
- ③ ②にスライスチーズを挟み包む。
- ④ ②の残りのゼラチン液にマヨネーズを入れ、③を卵液のようにかからませ、パン粉をまぶして形を整える。
- ⑤ フライパンに、少し多めに油をひき、④と短冊切りにしたさつまいを並べ、蓋をして弱火で蒸し焼きにする。
- ⑥ ⑤の蓋を取り、水分を飛ばして、からりと仕上げる。
- ⑦ 小松菜は茹でて温かいうちに、コンソメ、胡椒をまぶす。
- ⑧ グリーンリーフを添えて皿に盛り付ける。

ポイント

- ・ゼラチンを揉みこむことで、パサつき感がなくなる。
- ・チーズを挟むことで、ソース無しで食べられる。
- ・マヨネーズを使うことで、時短になる。

| エネルギー   | たんぱく質 | 脂質    | 炭水化物 | 食塩相当量 |
|---------|-------|-------|------|-------|
| 388kcal | 39.8g | 18.2g | 8.1g | 1.1g  |

レシピ名

ドフィノア (じゃがいものグラタン)



作り方

- ① ジャがいもは皮をむき、洗って2mmぐらいの厚さでスライスし鍋に入れる。ニンニクと塩こしょうを加えて混ぜ合わせ5分ほどおく。(じゃがいものでんぷんでとろみをつけるので、切ったじゃがいもは絶対に水にさらさない。)
- ② ジャがいもを入れた鍋に牛乳を入れ、焦げ付かないように混ぜながらじゃがいもが柔らかくなるまで煮る。(オリジナルは電子レンジで加熱。)
- ③ 火が通ったら、油またはバター(分量外)を塗ったグラタン皿に移し、チーズをふってオーブントースターで焼き色が付いたら完成。
- ④ 好みできざみパセリを振る。

材料(4)人分

|              |            |
|--------------|------------|
| じゃがいも(可食部のみ) | 400g       |
| 牛乳           | 200cc      |
| ニンニク(すりおろす)  | 小さじ1/2~1/3 |
| 塩            | 小さじ1/3     |
| こしょう(黒こしょう)  | 少々         |
| シュレッドチーズ     | 30g        |
| (好みで)きざみパセリ  | 適宜         |

ポイント

- ・子どもが好きなのでよく作ります。
- ・ルーを使わないので気楽に作ることができます。  
(オリジナルは豆乳と生クリームのソースです。)
- ・炒めた玉ねぎやベーコン、ほうれん草など加えても美味しいです。  
(たくさん加えるとソースが水っぽくなるので注意してください。)

| エネルギー   | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物  | 食塩相当量 |
|---------|-------|------|-------|-------|
| 135Kcal | 4.6g  | 4.0g | 20.4g | 0.7g  |

レシピ名

切り干し大根の煮物



材料（ 4 ）人分

|             |              |    |       |
|-------------|--------------|----|-------|
| 切り干し大根      | 50 g         | 水  | 2 カップ |
| 豚肉（もも肉、薄切り） | 200 g        | 醤油 | 大さじ 4 |
| 人参          | 150 g        | 砂糖 | 大さじ 2 |
| 厚揚げ         | 200 g (2 枚位) |    |       |
| しらたき        | 1 袋          |    |       |
| サラダ煮豆       | 100 g (1 袋)  |    |       |

作り方

|   |                                                                      |
|---|----------------------------------------------------------------------|
| ① | 人参を拍子木切りにして電子レンジで加熱する(3分)。                                           |
| ② | 切り干し大根を水洗いして3 cm位に切る。                                                |
| ③ | しらたきは水気を切り5 cm位に切る。                                                  |
| ④ | 厚揚げは2 cm位の角切りにする。                                                    |
| ⑤ | サラダ煮豆は水気をきっておく。                                                      |
| ⑥ | 豚肉は3 cm位に切る。                                                         |
| ⑦ | 鍋に水 1.2 カップと、醤油(大さじ 4) 砂糖(大さじ 2)を入れ煮立たせ、豚肉、しらたき、サラダ煮豆を入れ、沸騰したら中火で煮る。 |
| ⑧ | 切り干し大根がやわらかくなったら人参と厚揚げを加えて更に煮含める。                                    |

ポイント

- ・切り干し大根としらたきが混ざって舌ざわりが良く、食べやすい

| エネルギー   | たんぱく質  | 脂 質    | 炭水化物   | 食塩相当量 |
|---------|--------|--------|--------|-------|
| 292kcal | 21.3 g | 12.2 g | 25.2 g | 1.1 g |

## レシピ名

## なす・ベーコン丼



## 材料（4）人分

|            |      |
|------------|------|
| 温かいご飯      | 800g |
| なす         | 3本   |
| ベーコン       | 2枚   |
| サラダ油       | 大さじ1 |
| にんにく（うす切り） | 2片   |
| バター        | 大さじ1 |
| 酒          | 大さじ3 |
| 塩          | 小さじ1 |

## 作り方

- ① なすはヘタを取って、1cm角に切り、水に3分ほどさらす。ザルにあげて水をふき取る。
- ② ベーコンは幅1cmに切る。
- ③ フライパンにサラダ油を中火で熱し、ニンニクとベーコンを入れ、ベーコンがこんがりとするまで炒める。
- ④ なすを加えて柔らかくなるまで炒め、バターと酒を加えて汁気がなくなるまで炒める。
- ⑤ 塩とコショウ（少々）で味を調え、器に盛ったごはんに乗せる。（ごはんにも混ぜても美味しい）

## ポイント

- ・ベーコンは少し厚めの方が美味しいです。

| エネルギー   | たんぱく質 | 脂質    | 炭水化物  | 食塩相当量 |
|---------|-------|-------|-------|-------|
| 432kcal | 7.0g  | 11.2g | 79.3g | 0.2g  |