

菊池ひとみさんのレシピ



- 主食 キャロットライス
- 主菜 チキンソテー サルサソースをかけて
- 副菜 れんこんときのこのアンチョビ炒め
- 副菜 きのこのカップチーノスープ
- デザート ヨーグルトゼリー

500円 60分

主食 キャロットライス

材料(2人分)

米……………1合
にんじん……………1/2本
バター……………10g
コンソメキューブ……………1/2個
パセリ……………適量

作り方

- 1 米は炊く30分前に洗って水気を切っておく。
- 2 炊飯器に米を入れ、湯で溶いたコンソメとすりおろしたにんじん、バターを入れて通常通り炊く。
※すりおろしたにんじんの分だけ、水分量を調整する。
- 3 炊き上がったら型に詰め、皿に盛り付ける。
上にパセリを散らす。



主菜 チキンソテー サルサソースをかけて

材料(2人分)

鶏もも肉……………1枚

〈下味〉
醤油……………大さじ1/2
カレー粉……………小さじ1
白ワイン……………大さじ1/2

〈サルサソース〉

ピーマン……………1/2個
玉ねぎ……………1/4個
トマト……………1/4個
塩……………小さじ1/5
こしょう……………少々
白ワインビネガー……………小さじ2
オリーブオイル……………大さじ1
ホットペッパーソース……………少々



作り方

- 1 調味料を合わせて鶏肉に下味を付け、フライパンでカリカリに焼く。
- 2 ピーマン、玉ねぎ、トマトをそれぞれみじん切りにする。塩、こしょう、白ワインビネガー、オリーブオイル、ホットペッパーソースと合わせて、味を調える。
- 3 鶏肉とサルサソースを、別々に皿に盛り付ける。食べる直前にサルサソースをかける。



副菜 れんこんときのこのアンチョビ炒め

材料(2人分)

れんこん …………… 50g
しいたけ …………… 1枚
まいたけ …………… 20g
アンチョビ …………… 1切れ
バルサミコ酢 …… 大さじ1/2
オリーブオイル …… 適量

作り方

- 1 れんこんを薄くスライスし、下茹でしておく。しいたけは5mm幅に切る。まいたけは適当な大きさに房を分ける。
- 2 フライパンにオリーブオイルを入れ、れんこん、しいたけ、まいたけを炒める。火が大体通ったらアンチョビをつぶしながら混ぜ、バルサミコ酢を加えて味を調える。

副菜 きのこのカプチーノスープ

材料(2人分)

玉ねぎ …………… 1/4個	コンソメスープ …… 150cc
まいたけ …………… 20g	牛乳 …………… 50cc
マッシュルーム …… 100g	塩、こしょう …… ごく少々
バター …………… 5g	パセリ …………… 適量



作り方

- 1 玉ねぎとまいたけ、マッシュルームを薄くスライスし、しんなりするまでバターで炒める。
- 2 1にコンソメスープを入れ、弱火で10分ほど煮る。
- 3 粗熱が取れたらミキサーにかけ、鍋に戻して牛乳を加える。器に入れ、パセリを散らす。
※きのこの旨みが強いいため、塩こしょうは、ごく少量でも味が決まる。

デザート ヨーグルトゼリー

材料(4個分)

プレーンヨーグルト …… 250g	粉ゼラチン …………… 5g
牛乳 …………… 80cc	水 …………… 大さじ1
砂糖 …………… 30g	キウイ …………… 1/4個
レモン汁 …………… 大さじ1/2	グラニュー糖 …… 5g
	ミント …………… 適量



作り方

- 1 ゼラチンは大さじ1の水でふやかす。フライパンに湯をはり、湯せんにかけて混ぜながらゼラチンを溶かす。
- 2 ヨーグルト、牛乳、砂糖、レモン汁をボウルに入れてよく混ぜる。1を加えてさらに混ぜる。
- 3 2を器に入れて冷やし固める。
- 4 キウイをスクイザー(レモン絞り器)で絞り、グラニュー糖を加え、よく混ぜ合わせてなじませておく。
- 5 3が固まったら、4のソースをかけ、ミントを飾る。