

◆ 鮭のキノコ豆乳チーズソース ◆

《材料4人分》

生鮭	4切れ
塩・胡椒	少々
小麦粉	適量
しめじ	100g
えのき茸	100g
サラダ油	
調整豆乳	200cc
とろけるチーズ	60g
醤油	小さじ1
レモン汁	小さじ1～1.1/2
塩・胡椒	少々
パセリのみじん切り	少々

《作り方》

- ① しめじは小房に分け、石づきを除く。えのき茸は根元を切り、半分に切ってほぐす。
- ② 鮭は軽く塩・胡椒をして下味を付け、焼く直前に茶こしで小麦粉を振る。
- ③ フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、②を両面色よく、焼き、いったん取り出す。
- ④ フライパンをサッと拭き、サラダ油小さじ2を足し、①を炒める。豆乳とチーズを加えて弱火で煮溶かし、少しトロミが付いたら醤油・レモン汁・塩・胡椒で味を調べ、鮭を戻し入れて軽く煮る。
- ⑤ 器に鮭を盛り、フライパンに残ったソースをかけ、パセリのみじん切りを振る。

◆ りんごとチキンのコールスロー ◆

《材料4人分》

りんご	1/2個
サラダチキン(市販)	1パック
セロリ	1/2本
セロリの葉	適量
キャベツ	200g
クルミ	20～30g

《作り方》

- ① りんごは皮ごと細めのいちよう切りにし、塩水を通して水気をよく切る。
- ② セロリは縦半分に切って斜め薄切りにする。セロリの葉とキャベツはせん切りにし、セロリと合わせて塩少々を振り、しんなりしたらサッと洗って水気を絞る。
- ③ クルミは乾煎りし、粗く砕く。
- ④ サラダチキンは、よくほぐす。
- ⑤ ボウルに(A)を混ぜ合わせ、①～④を加えて味を調べ、器に盛って黒胡椒を振る。

※ サラダチキンの塩気によって(A)の量を調整する

(A)

マヨネーズ	大さじ3～
プレーンヨーグルト	大さじ4～
粒マスタード	大さじ1
塩	少々
粗挽き黒胡椒	少々

◆ 甘栗としめじのご飯 ◆

《材料4人分》

米	2合
むき甘栗	60～70g
しめじ	100g
(A)	
酒	大さじ1
醤油	小さじ2
塩	小さじ1/3
みりん	小さじ2
出汁の素	小さじ1

《作り方》

- ① しめじは小房に分け、石づきを切ってほぐす。
- ② 甘栗は大きいものは半分に切る。
- ③ 米を洗って炊飯器に入れ、水と(A)の調味料を入れて2合の目盛に合わせ、しめじと甘栗をのせて炊く。
- ④ 炊きあがったらサックリと混ぜ、器に盛る。

◆ 里芋となめこのスープ ◆

《材料4人分》

里芋	300g
なめこ	100g
長ねぎ	1/2本
ベーコン	2枚
サラダ油	小さじ1
水	600cc
コンソメキューブ	1個
卵	1個
塩・胡椒	少々

《作り方》

- ① 里芋は皮をむいて1cm角に切り、塩で揉んで洗い、ぬめりを取る。
- ② なめこはサッと水洗いする。長ねぎは縦半分に切って斜め切り、ベーコンは7～8mm幅に切る。
- ③ 長ねぎとベーコンを中火で炒め、しんなりしたら里芋を加えてザッと炒め、水とコンソメキューブを加えて強火で沸かし、アクを取る。
- ④ 静かに沸騰するくらいの火加減で、里芋がやわらかくなるまで煮る。
- ⑤ なめこを加えて一煮し、溶いた卵を回し入れ、火が通ったら、塩・胡椒で味を調える。

◆ ひとくちチョコまん ◆

《材料約12個分》

ホットケーキミックス	100g
ココア	10g
牛乳	50cc～
チョコレート	適量
打粉用薄力粉	適量

《作り方》

- ① ボウルにホットケーキミックスとココアを入れて軽く混ぜ、牛乳を加えて捏ねる。
- ② ①を12等分し、丸めて平らに延ばし、チョコレートをひとかけて包む。生地がべたつくようなら、手に薄力粉を付けて作業する。
- ③ ②をクッキングシートにのせ、蒸気が上がった蒸し器に入れ、中火で8～10分蒸す。