

鶏むね肉の蒸し焼きソテー

安くて、低カロリー、疲労回復の効果もあるという鶏の胸肉はすご〜い！

もも肉に比べてパサパサ感のあるイメージですが、この調理法はしっとり仕上がりますので、是非トライしてください。

<材料(2人分)>

鶏むね肉 (1枚)
ピザ用チーズ
塩・こしょう (少々)
小麦粉
大葉 (せん切り)
オリーブ油又はサラダ油
(適宜)

<作り方>

1. **鶏むね肉**の下ごしらえ
 - ①むね肉の分け目で2枚に切り分け、それぞれの厚みに包丁を入れて観音開きにする
 - ②開いたところに、**チーズと大葉**をはさみ、楊枝でとじる
 - ③軽く**塩・こしょう**をして**小麦粉**をまぶす
2. 鶏肉をソテーする
 - ①熱したフライパンに**オリーブオイル**を敷いて中火で鶏肉の全体に焦げ目をつける
 - ②焦げ目がついたらフライパンの余白にズッキーニを入れ、**ズッキーニ**に塩こしょうをして蓋をしてこんがりソテーをする
3. 楊枝を抜いて適宜食べやすいように切って皿に盛り、ズッキーニを添える

ズッキーニのソテー

メインの付け合わせに彩りを添えます。付け合わせには、エリンギ・にんじん・インゲンなど何でもあいます。

材料 (2人分)

ズッキーニ (1本)
オリーブオイル
塩・こしょう

<作り方>

1. **ズッキーニ**は長さ1.5cmの輪切りに切る
2. フライパンに**オリーブオイル**を熱し、ズッキーニを並べて中火でこんがり焼き、**塩・こしょう**をふる

コーヒーゼリー

簡単に作れるコーヒーゼリーです。

材料（4人分）

ゼラチン（5g）
水（400ml）
砂糖（60g）
インスタントコーヒー
（大2）
お湯（大2）
生クリーム（適宜）
ミント

<作り方>

1. 粉ゼラチンは水(大2)でしとらせておく
2. インスタントコーヒーはお湯(大2)で溶かしておく
3. 水(400ml)を沸騰させて火を止め、砂糖・インスタント・ゼラチンを加えてよく混ぜる
4. 固まったら生クリームをかけ、ミントを飾って出来上がりです

じゃが芋のヴィシソワーズ

じゃが芋で作る定番のスープです。
冬は温め、夏は冷蔵庫で冷たくして。
そのままでも良いですが、食べる直前に生クリームを加えるとグー！です。

<材料 2人分>

じゃが芋（2個）
玉ねぎ（1/2個）
バター（大1）
水（200ml）
ブイヨン（1個）
牛乳（200ml）
塩・こしょう
生クリーム（適宜）

お<作り方>

1. 材料を切る
 - ①じゃが芋は皮をむいて、四等分にして5mm厚さのいちょう切にして水にさらす
 - ②玉ねぎは繊維にそって薄切りにする
2. 炒めて煮る
 - ①鍋にバターを溶かして玉ねぎを焦がさないようよく炒める
 - ②じゃが芋を加えて混ぜ合わせ、水を加えて煮立ったらアクを取り、火を弱めてブイヨンを加えてじゃが芋が柔らかくなるまで煮る
 - ③じゃが芋に竹串を刺し、ホロッとくずれるくらい柔らかくなったなら火を止め粗熱を取る
 - ④ミキサー又はフードプロセッサーに入れピューレ状にして鍋に戻す
3. 牛乳でのばして冷やす
 - ①牛乳を加えてなめらかにのばし、味をみて、塩・こしょうで調味する
 - ②冷蔵庫又は氷水で冷やす
4. 食べる直前に生クリームを加えて混ぜ、器に盛る