

12月の献立

令和6年12月13日

揚げ焼きチキン

材 料	2人分	
鶏むね肉	200g	
水	大さじ1	
A {	しょう油	大さじ1/2
	ごま油	小さじ1
	塩	小さじ1/4
	砂糖	小さじ1/4
	おろし生姜	0.5cm
	おろしにんにく	0.5cm
小麦粉	大さじ2	
B {	片栗粉	大さじ3
	胡椒	少々
揚げ油	適宜	

①鶏肉は4等分に切る。1.5cmの幅に格子状に浅く切れ目を入れて、少し広げる。

②ポリ袋にAの調味料と①の鶏肉を入れてよくもみこみ、冷蔵庫で15分以上漬け込む。

③小麦粉を②に加えてもみこみ、もったりまとわせる。

④別のポリ袋にBを混ぜ合わせ、③の鶏肉を入れて、しっかり粉をまぶす。

⑤フライパンに5mmの深さに油を入れて弱火で熱し、④の鶏肉を入れる。衣がこんがり固まるまで、3分位触らずに揚げ焼きにする。裏返して2分位揚げ焼きにし、油をよく切ってから器に盛りつける。

豆苗の塩昆布サラダ

材 料	2人分	
豆苗	1/2袋	
人参	20g	
C {	塩昆布せん切り	5g
	白いりごま	大さじ1/2
	ごま油	大さじ1/2
	酢	大さじ1/2
塩	少々	
胡椒	少々	

①豆苗は根元を落として3等分に切る。人参は斜め薄切りにしてからせん切りにする。

②ボウルにCを入れて混ぜ、①の人参を加えて和える。豆苗を加えてざっくり混ぜ合わせ、塩、胡椒で調味する。

③揚げ焼きチキンの器に盛り合わせる。

大根のコンソメ煮

材 料	2人分
大根	160g
人参	40g
ブロッコリー	40g
ベーコン薄切り	30g
コンソメの素	1/2個

①大根は縦に4つ割りにしてから乱切り。人参も乱切り。ブロッコリーは小房に分ける。ベーコンは1.5cmの幅に切る。

②鍋に大根、人参の順に入れ、材料の半分の深さに水を加える。ベーコンをのせ、コンソメを砕いて入れて、火にかける。

③大根がやわらかくなったら、ブロッコリーを加えて汁けがなくなるまで煮る。揚げ焼きチキンの器に盛り合わせる。

かぼちゃのミルクスープ

材 料	2人分
南瓜	100g
玉ねぎ	40g
バター	10g
コンソメの素	1/2個
水	150ml
牛乳	100ml
塩	適宜
胡椒	少々

①南瓜は種とワタを除いて1cmの厚さに切る。玉ねぎは横に薄切りにする。

②鍋にバターを溶かし、玉ねぎを炒める。しんなりしたら南瓜を加えて炒める。水とコンソメの素をいれ、ふたをしてやわらかくなるまで煮る。

③南瓜をマッシャーでつぶし、牛乳を加えて温める。塩、胡椒で調味し、器に注ぐ。

ホットケーキ カスタードクリーム

材 料	2人分
卵 牛乳 ホットケーキミックス	1/2個
	100ml
	100g
カスタード	
卵 砂糖 小麦粉 牛乳 バター	1/2個
	30g
	15g
	120ml
	5g
ラム酒	大さじ1/2
フルーツミックス缶	果実40g

ホットケーキを作る。

①ボウルに卵を割り入れて泡立て器でほぐし、牛乳を加えて混ぜる。ホットケーキミックスを加えて粉っぽさが無くなるまで、さっくり混ぜる。

②ホットプレートを160℃に温め、①の生地を3等分して注ぎ、両面焼く。粗熱が取れるまで冷ます。

カスタードクリームを作る。

③牛乳を火にかけて温める。

④ボウルに卵を割り、泡立て器でほぐし、砂糖を加えて混ぜ、小麦粉も振り入れてよく混ぜる。

⑤④に熱々の牛乳を一気に入れて、さらによく混ぜる。

⑥⑤をザルでこして鍋に入れて弱火にかけ、とろみがつくまで木べらでかき混ぜる。

⑦とろみがついたら火から下ろし、バターとラム酒を加え、泡立て器でなめらかになるまで混ぜて、冷ます。

仕上げ

⑧フルーツミックス缶は汁をきり、果実を1cm角に切る。

⑨ホットケーキにカスタードクリームの半量を塗り、⑧の果実の半量を散らす。その上にもう1枚重ねて残りのクリームを塗り、果実を散らす。さらにもう1枚重ねる。

⑩⑨のホットケーキを十字に切って4等分し、器に盛りつける。

1月の料理教室は、10日（金）です。