2021年9月の献立

かぼちゃのポタージュ

材料（2人分）

かぼちゃ	60g
玉ねぎ	60g
有塩バター	2g(小さじ 1/2)
牛乳	100g(1/2 カップ)
コンソメスープ	160g(3/4 カップ)
食塩	1g(小さじ 1/6)
こしょう	0.06g(少々)
パセリ	0.06g

[作り方]

1. かぼちゃは皮をむいてタネをとり適当な大きさにカット。玉ねぎも同様にする。
2. 玉ねぎをバターでしっかり炒める。
3. ②にコンソメスープ、かぼちゃをいれ軟らかくなるまで煮こむ。
4. ③をミキサーにかける。
5. ④の中に牛乳、塩、こしょうを入れて火をかけて温めていく。
6. お皿に盛り付けて、パセリをのせて完成。

タンドリーチキン

材料（2人分）

鶏もも肉(皮なし)	140g
にんにく	1g(小さじ 1/2)
ヨーグルト	30g(大さじ 2)
トマトケチャップ	10g(大さじ１弱)
カレー粉	２g(小さじ１)
食塩	1g(小さじ 1/6)
黒こしょう	0.06g(少々)
玉ねぎ	40g
なす	40g
ヤングコーン	40g
ミニトマト	30g
オリーブ油	２g(小さじ１弱)
レタス	20g

[作り方]

1. 鶏もも肉を一口大にカットし、調味液に漬け込んで冷蔵庫に入れておく。
2. 玉ねぎは１センチの輪切り、なすは５センチのスティック状にカットする。ヤングコーンは皮をむき、ミニトマトはヘタをとり、レタスを水洗いしておく。
3. フライパンにオリーブ油をひき、野菜を焼いていく。
4. フライパンに①を全ていれ、調味液を絡めながらじっくり焼いていく。
5. 炊けたごはんを型抜きし、レタス、タンドリーチキンや焼き野菜を彩りよく盛り付け完成。

れんこんサラダ

材料（2人分）

れんこん	80g
にんじん	40g
酢	4g(小さじ１弱)
マヨネーズ	12g(大さじ１)
濃口しょうゆ	4g(小さじ 2/３)
すりごま	4g(小さじ 2)

[作り方]

1. れんこん、にんじんは皮をむいていちょう切りにする。
2. れんこん、にんじんはさっとゆがいておく。
3. ②が温かいうちにザルにあげ酢をからめておく。
4. マヨネーズ、濃口しょうゆを合わせ、ゆでた野菜を和える。
5. お皿に盛り付けて、最後にすりごまをかける。

キウイのジュレ

材料（2人分）

キウイ	120g
水	30g(大さじ２)
砂糖	6g(小さじ 2)
レモン汁	2g(小さじ 1/2)
ゼラチン	0.4g(小さじ 1/3)
水	2g(小さじ 1/2)

[作り方]

1. キウイは皮をむき、食べやすい大きさにカットしておく。
2. ゼラチンに分量の水をいれふやかす。
3. 水、砂糖を火にかけ砂糖を溶かし、ふやかしたゼラチンをいれレモン汁を入れ、キウイを入れて冷蔵庫に入れて固める。
4. ③をお皿に盛り付けて完成。

ごはん

材料（2人分）

精白米	160g

[作り方]

1. 米を分量の水に浸水させて炊く。