2022年4月の献立



👕 プチトマトのバジルマリネ

材料	(2人分)

プチトマト	140g(10~12個)
新玉ねぎ	40g
バジル	2g
┌ オリーブ油	6g(大さじ 1/2)
- ワインビネガー	6g(小さじ1強)
- 塩	1g(小さじ 1/6)
黒こしょう	0.06g(少々)

[作り方]

- ⋂ プチトマトはヘタをとって洗 い、つまようじでおしり(ヘタ の逆側)に1か所穴をあける。
- 2 熱湯にプチトマトを入れ、すぐ に氷水に取り出す。
- 3 プチトマトの皮が破けるので、 そっと皮をむく。
- 4 新たまねぎをみじん切りにし、 水にさらした後、ザルにあげ水 気をきる。
- 5 バジルはみじん切りし、新たま ねぎ、調味液と合わせ、プチト マトと和える。
- 冷蔵庫でよく冷やし盛り付ける。



🖿 春野菜たっぷり!チキンとエビのグラタン風

材料(2人分)

エビ	60g(4尾)
鶏むね肉	60g
新じゃがいも	80g(中1個)
新玉ねぎ	60g
キャベツ	60g
マッシュルーム	40g(5~6個)
コーン	40g
バター	6g(大さじ 1/2)
白ワイン	6g(小さじ1強)
牛乳	300ml(1.5 カップ)
顆粒コンソメ	1g(小さじ 1/4)
塩	2g(小さじ 1/3)
白こしょう	0.06g(少々)
スナップエンドウ	40g
粉チーズ	10g(大さじ2弱)

「作り方]

- 🚹 エビは皮をむき、背を開いて背ワタ をきれいに取り、よく洗う。
- 2 鶏むね肉は一口大、新玉ねぎはくし 形、マッシュルームは薄切り、新じゃ がいもは皮のまま 1.5 cmの輪切り、 キャベツはざく切りに切る。
- 3 スナップエンドウは筋をとり、さっ と湯がいて、半分に切る。
- 4 鍋にバターを熱し、エビ、鶏むね 肉を入れて炒め、白ワインを振る。
- 新玉ねぎ、マッシュルーム、新じゃ がいもを入れ、ふたをして蒸し煮 にする。
- 6 新じゃがいもに火が通ったら、牛乳 と調味料を加え、キャベツ、コーン をさらに加えて、とろみがつくまで 煮込む。
- 🕜 グラタン皿に盛り付けて、スナップ エンドウを飾り、粉チーズを振りか けて、220°Cのオーブンで5分焼く。

🖿 パイナップルスムージー

材料(2人分)

パイナップル	200g
水	100ml (1/2 カップ)
氷	100g

「作り方]

- 🚹 パイナップルは皮を厚めに剥き、ミ キサーにかけやすい大きさに切る。
- 🔼 ミキサーにパイナップルと分量の冷 水を入れ、繊維がなくなるまでミキ サーにかける。
- 3 仕上げに、②に氷を加え、氷の粒が少。 し残るくらいまでミキサーにかけ、 コップに注いでミントを飾り、完成。



材料(2人分)

胚芽パン 100g

[作り方]

トースターで軽く焼く。