

2023年4月の献立



キャロットラペ

材料（2人分）

人参	100g
干しぶどう	10g
オリーブ油	6g(大さじ1/2)
はちみつ	6g(小さじ1弱)
食塩	0.6g(少々)
黒こしょう	0.06g(少々)
クミン	0.06g(少々)
アーモンドスライス	2g

【作り方】

- 1 人参の皮を剥いて、ピーラーで長めにスライスする。
- 2 オリーブ油・はちみつ・食塩・黒こしょう・クミンを合わせ、①と干しぶどうを加え、よく混ぜる。味をなじませるために、時々混ぜるのがポイントです。
- 3 器に盛りつけて、アーモンドスライスを飾り、完成。



かにと小柱のクリームパスタ

材料（2人分）

フェットチーネ(乾麺)	160g
かに	60g
貝柱(水煮缶詰)	60g
ベーコン	20g
玉ねぎ	60g
エリンギ	30g
セロリ	40g
バター	6g(小さじ1強)
にんにく	2g
白ワイン	6g(小さじ1強)
牛乳	100g
生クリーム	20g(大さじ1・1/3)
顆粒コンソメ	1g
食塩	1.4g(小さじ1/6強)
黒こしょう	0.06g(少々)

【作り方】

- 1 かにの身を丁寧にはずし、貝柱はほぐす。
- 2 ベーコンは厚めのスライス、玉ねぎ・セロリは千切り、エリンギは薄切り、にんにくはすりおろす。
- 3 フェットチーネはたっぷりの熱湯で硬めに茹でて、ざるにあげる。
- 4 フライパンにバターを熱し、にんにくを加え、②を炒める。
- 5 火が通ったら、牛乳・顆粒コンソメを入れ、煮立ったら、①と白ワイン・生クリームを加え、食塩・黒こしょうで調味する。
- 6 フェットチーネを入れ、ソースをよく絡めたら、完成。



メロン

材料（2人分）

メロン	120g
-----	------



新じゃがいものオーブン焼き～柚子胡椒風味～

材料（2人分）

じゃがいも	100g
スナップえんどう	40g
ささみ	60g
オリーブ油	10g(大さじ 1 弱)
柚子胡椒	4g
パルメザンチーズ	6g(大さじ 1)

【作り方】

- 1 ジャがいもは皮を剥かずによく洗い、食べやすい大きさに切る。
- 2 スナップえんどうは筋を取り、さっと湯がく。
- 3 ささみは筋を取り、食べやすい大きさに切る。
- 4 オリーブ油と柚子胡椒をよく混ぜ合わせる。
- 5 耐熱皿に、じゃがいも・ささみを入れ、④をかけて、220℃のオーブンで 15 ～ 20 分程度焼く。じゃがいもに火が通ったことを確認し、スナップえんどうを彩りよく盛り付け、パルメザンチーズを振りかけ、さらに 3 分焼いて、完成。