

2025年10月の献立



れんこんのグリル～塩糍風味～&甘長とうがらし

材料（2人分）

れんこん	80g
塩糍	4g
おろしにんにく	0.6g
甘長とうがらし	30g

【作り方】

- 1 れんこんを乱切りする。
- 2 ①におろしにんにく、塩糍と混ぜ合わせておく。
- 3 天板に②と甘長とうがらしを並べ、220℃で5分間焼く。
- 4 お皿にポアレ・ソースを彩りよく盛り付け、れんこん、甘長とうがらし、スライスレモンを添えて完成。

栗のポタージュ

材料 (2人分)

日本ぐり	80g
たまねぎ	40g
有塩バター	6g(小さじ1強)
牛乳	160g
水	40g
顆粒コンソメ	1g
食塩	0.6g(少々)
黒こしょう	0.06g(少々)

[作り方]

- 1 鍋に栗、ひたひたの水を入れて加熱し、沸騰したら10分程度煮る。
- 2 栗は皮をむき、4等分に切る。玉ねぎは薄切りにする。
- 3 鍋にバターを入れて、玉ねぎを加えて焦がさないようにしっかりと炒める。
- 4 栗を加えてさっと炒め、牛乳、水を入れ、栗が柔らかくなるまで弱火で煮る。
- 5 4をミキサーで滑らかになるまで攪拌し、再び鍋に戻して、調味をして完成。

人参とズッキーニのマリネ

材料 (2人分)

人参	40g
ズッキーニ	60g
┌オリーブ油	4g(小さじ1弱)
└酢	8g(小さじ2弱)
└砂糖	2g(小さじ2/3)
└食塩	0.6g(少々)
└こしょう	0.06g(少々)

[作り方]

- 1 人参とズッキーニはピーラーで長めにスライスする。
- 2 ボウルにマリネ液を合わせ、①を加えて、30分以上馴染ませる。
- 3 器に盛り付け完成。

鶏もも肉のポワレ〜トマトとバジルのヴィエルジュソース〜

材料 (2人分)

┌ 鶏もも肉 (皮つき)	140g
└ 食塩	0.4g(少々)
└ こしょう	0.02g(少々)
┌ 薄力粉	7g(大さじ 1 弱)
オリーブ油	4g(小さじ 1 弱)
トマト缶	60g
┌ バジル (乾)	0.04g
└ 白ワイン	6g(小さじ 1 強)
└ 砂糖	1g(小さじ 1/3)
└ レモン汁	4g(小さじ 1 弱)
└ 食塩	1g(小さじ 1/6)
┌ こしょう	0.06g(少々)
スライスレモン	10g

[作り方]

- 1 鶏もも肉は観音開きをして均一の厚さにしておく。
- 2 塩、こしょうを両側にまぶし、薄力粉をふるう。
- 3 トマト缶は包丁で細かく刻み鍋に入れ、バジル、白ワイン、砂糖を入れ中火で 5 分ほど煮詰め、レモン汁、塩、こしょうを加え、弱火で 2 分ほどさらに煮てソースが完成。
- 4 温めたフライパンにオリーブ油をひき、鶏もも肉を皮から焼きつける。
- 5 焼き目がついてきたら、裏返して、蓋をして、3 分ほど待ち、中に火が通ったら完成。

パン

材料 (2人分)

カンパーニュ	180g(90g/人)
--------	-------------

みかん

材料 (2人分)

温州みかん	140g(小1個/人)
-------	-------------