

白菜とブロッコリーのクリーム煮

材 料：	白菜	5~6枚
	ブロッコリー	1玉分
	人参	2本
	鶏もも肉	2枚
調味料：	スープの素	大さじ1弱
	牛乳	2カップ
	生クリーム	1カップ
	塩・コショウ	少々
	柚子こしょう	適宜
	卵黄	3個分



下準備： 白菜・・・葉と芯に分け、芯は5cmくらいの短冊切り。
 ブロッコリー・・・1株づつに分ける。
 人参・・・乱切り。
 鶏もも肉・・・ブロッコリーの大きさに合わせて切る。

作り方：

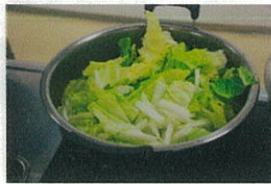
- ① フライパンに油をひき、鶏肉を焦がさないように炒める。塩2つまみ加える。【写真6】
- ② 人参を加え、水(2カップ)とスープの素(ウェイパー)を加え煮る。【写真7】
- ③ ②を鍋に移し、白菜・牛乳を入れる。【写真8】
- ④ 沸騰したらブロッコリーを加え、蓋をし蒸し煮にする。【写真9】
- ⑤ 味見をし、塩・スープの素(ウェイパー)で味をととのえ、柚子こしょうを加える。
- ⑥ ボウルに卵黄と生クリームを混ぜ、⑤に加え、火を止める。【写真10】



【写真6】



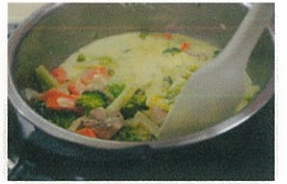
【写真7】



【写真8】



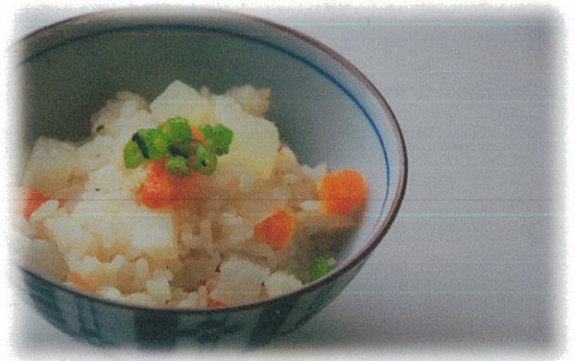
【写真9】



【写真10】

大根と帆立の炊き込みご飯

材 料：	お米	5合
	大根	1/2本
	帆立	10個
	人参	小1本
調味料：	柚子皮	適宜
	赤酒	50cc
	薄口醤油	50cc
	酒	100cc
	塩	小さじ1
	出汁	適宜



下準備： 大根・・・1.5cm位のサイコロ状に切る。
 人参・・・大根より小さめのサイコロ状に切る。

作り方：

- ① 洗ったお米を炊飯器に入れ、調味料を入れた後、出汁(水)を分量まで加えよく混ぜる。
- ② 味見をし、塩を加える。(少し濃いめに…)
- ③ 具材を加え、オリーブオイル(大さじ1)を加え、炊く。