



とじ肉の ローズマリー風味

エネルギー 320Kcal(1人前)
塩分 1.4g
一人当たり 244円

材料〔4人分〕

- とりもも肉(手羽元) 800g
- A**
- レモン汁 大さじ1
- 塩 小さじ1
- こしょう 少々
- じゃがいも 250g(2個)
- 小たまねぎ(ペコロス) 150g(10個)
- にんにく 1個(60g)
- オリーブ油 大さじ2
- 塩・こしょう 各少々
- ローズマリー(ドライ) 3g



作り方

- 1 肉の皮に数箇所フォークで穴を開け、**A**をふって10分おく。
- 2 じゃがいもはよく洗い、皮ごと一口大に切る。小たまねぎは、根をとって、皮をむき、にんにくは皮付きのまま、1片ずつに分ける。
- 3 フライパンに油を熱し、肉を入れ、全体にしっかりと焼き色がつくまで炒めたら、火を止め、とりだす。じゃがいもとたまねぎをフライパンに入れ、残った油をからめ、塩・こしょうをする。
- 4 耐熱容器にローズマリーを半分振り、上に肉とにんにく、野菜をいれて、残りのローズマリーをふる。
- 5 余熱230度のオーブンで、約30分焼く。
- 6 柗を飾る。



ポテトサラダの テリーヌ

エネルギー 215Kcal(1人前)
塩分 0.7g
一人当たり 221円

材料〔4人分〕

- じゃがいも 500g(3~4個)
- A**
- 塩 小さじ1/3
- こしょう 少々
- バター 20g
- マヨネーズ 大さじ3



<中に入れる野菜>

- グリーンアスパラガス 1束
- サンド豆 1袋
- にんじん 1本
- かぼちゃ 1/4カット
- 赤ピーマン 1個
- オクラ 1袋

作り方

- 1 マッシュポテトを作る。じゃがいもは皮付きのまま、20~30分やわらかく茹で、熱いうちに皮をむいてつぶし、**A**を混ぜる。あら熱がとれたら、マヨネーズを混ぜる。
- 2 野菜を切ってゆでる。
 - ①アスパラガス 根元の皮をむく。サンド豆 じくをとっておく。にんじん・赤ピーマン 5mm角の棒状に切る。かぼちゃ 皮付きで約7ミリ厚さのくし形に切る。
 - ②①の野菜を色よく茹でる。
- 3 型にラップを敷き、マッシュポテト1/4の量を平らに詰め、野菜を彩りよく型の長さいっぱいにならべ、これを3回繰り返して、最後にポテトを詰める。ラップの端をかぶせ、冷蔵庫で1時間ほどおいて、形をしっかりさせる。
- 4 ラップをとって切り分ける。包丁は切るたびにきれいにする。柗を飾る。



クリームスープパイ

エネルギー 417Kcal(1人前)
塩分 1.6g
一人当たり 194円

材料〔4人分〕

- しめじ 100g
- マッシュルーム 100g
- 玉ねぎ 小1個
- ベーコン 1枚
- バター 20g
- 小麦粉 大さじ3



- A**
- 牛乳 1.5カップ
- 固形コンソメ 1個
- 湯 1カップ

- B**
- 生クリーム 大さじ4
- 塩 少々
- こしょう 少々

作り方

パイシート(8×8cm) 4枚

- 1 しめじは、石づきを除いてほぐし、マッシュルームは石づきを除いて4つに切る。たまねぎ・ベーコンは、1cm角に切る。
- 2 鍋にバター半量を溶かし、ベーコン・玉ねぎをいためる。玉ねぎが透き通ったら、残りのバターを加え、小麦粉を入れてさらに炒める。
- 3 ②に**A**を加えて混ぜ、しめじ・マッシュルームを加える。煮立ったら、火を弱めて約10分煮る。
- 4 **B**を加えて、味を整え、1人分ずつ耐熱容器に入れる。
- 5 パイシートを容器のサイズにあわせてめん棒で伸ばし、4にかぶせ、200℃のオーブンで約15分焼く。



ゆおシヤーベットの

エネルギー 60Kcal(1人前)
塩分 0g
一人当たり 45円

材料〔4人分〕

- 粉ゼラチン 小さじ1(3g)
- 水 大さじ2
- ゆず 1個(約120g)
- 水 250ml
- 砂糖 60g



作り方

準備 ゼラチンは、分量の水にふり入れ、15分以上置く。

- 1 ゆずはよく洗う。飾り用の皮を少々切り、細切りにする。残りの皮は、表面だけすりおろす。(白い部分は苦くなるので、すりおろさない。)横半分にして、汁を絞り、こす。(大さじ1強とれる)
- 2 鍋に水と砂糖を入れ、混ぜながら、砂糖を溶かす。火からおろし、ふやかしたゼラチンを入れ、溶かす。おろしたゆずの皮と汁を加える。
- 3 なべ底を、氷水にあて、混ぜながら冷ます。冷えたら容器に入れ、冷凍庫で2~3時間固める。(容器は金属製のほうが早くかたまる。)
- 4 3がみぞれ状になったら、全体をフォークやスプーンでよく混ぜる。この作業を2~3回くりかえす。(食感がさっくりと軽くなる。)
- 5 器に盛り、飾り用の皮をのせる。



かんたんレシピで
気軽に作るう!

2chで放送!!

クリスマスを楽しもう
12月放映分レシピ

過去のレシピは、ホームページからダウンロードできます <http://www.cue.tv>

