

簡単♪オニオン グラタンスープ

《材料： 4人分》

玉ねぎ・・・・・・・・・・大2個
スライスチーズ・・・・・・・・4枚
フランスパン・・・・・・・・4切れ
塩・・・・・・・・・・小さじ1/2
こしょう・・・・・・・・・・適量
固形ブイヨン・・・・・・・・2個
バター・・・・・・・・・・大さじ4
水・・・・・・・・・・400ml
粉チーズ・・・・・・・・・・少々

【1人あたり エネルギー218kcal 塩分2.6g 1食分78円】

- 1 玉ねぎは薄いくし形に切り、耐熱皿に入れる。ラップをふわっとかけ、バター大さじ2を乗せ、500Wの電子レンジで15分加熱する。⇒ラップをはずす時は熱いので注意してください。しんなりとした状態になっているとアメ色になるまで炒める時間が短縮できます。
- 2 フライパンに大さじ2のバターを入れて熱し、1の玉ねぎを入れて炒める。かき混ぜながら中火で炒め約10分くらい炒めると、アメ色になる。
- 3 2個のブイヨンを溶きながら入れ、水を加える。固形ブイヨンが溶けたら、塩を加える。こしょうは好みの量を加える。
- 4 耐熱容器に3を入れ軽くトーストしたフランスパンを乗せる。
- 5 とけるチーズを乗せる。お好みで粉チーズもトッピングするとさらにおいしくなる。
- 6 オープントースターまたは180℃に熱したオーブンで、チーズに焦げ目がつくまで焼いて完成。

身体の芯からあったまるオニオングラタンスープ レンジをうまく使って玉ねぎを加熱するのがポイントです。

鶏肉のビール煮

《材料： 4人分》

鶏もも肉・・・・・・・・・・320g
ビール・・・・・・・・・・200ml
ベーコン・・・・・・・・・・60g
玉ねぎ・・・・・・・・・・(小)1個
しめじ・・・・・・・・・・2/3パック(80g)
トマトカット缶・・・・・・・・1缶
ローリエ・・・・・・・・・・1枚
塩・・・・・・・・・・適量
パセリ(みじん切り)・・・・20g
こしょう・・・・・・・・・・少々
オリーブ油・・・・・・・・大さじ1+1/3
水・・・・・・・・・・カップ1+1/2

【1人あたり エネルギー338kcal 塩分1.9g 1食分187円】

- 1 さべーコンは1cm角に切る。玉ねぎは薄切りにする。しめじは石づきを切り落として小房に分ける。鶏肉は一口大に切り、塩・こしょう各少々をふる。
- 2 鍋にオリーブ油を入れて熱し、鶏肉の皮側から焼いて、脂を出す。⇒脂には風味とコクがある。焼いて溶かし出してから、煮汁の材料を加える。
- 3 鶏肉の表面全体に焼きがついたら、1のベーコン、玉ねぎ、しめじを加えてさらにいためる。
- 4 ビールを加え、沸騰させてアルコール分をとばす。水、1のトマト、ローリエを加え、鶏肉に火が通るまで、アクを取りながら5分間煮込む。⇒中央に集まってくる黄色いものが鶏肉の脂。これをすくってしまわないように、白いアクだけを取る。
- 5 塩・こしょう各少々で味を調え、器に盛り、パセリをふる。

あっさりしながらコクのあるビール煮。
やわらかーい鶏肉は食べ応え満点。お試し下さい。

ひじきと大豆の ミルクスープ

《材料： 4人分》

芽ひじき(乾燥)・・・・・・・・10g
水煮大豆・・・・・・・・・・120g
大根・・・・・・・・・・3センチ
ほうれん草・・・・・・・・・・1束
生姜(みじん切り)・・・・1/2片
ベーコンスライス・・・・・・・・3枚
小麦粉・・・・・・・・・・大さじ1
バター・・・・・・・・・・10g
牛乳・・・・・・・・・・400ml
水・・・・・・・・・・150ml
コンソメ(顆粒)・・・・・・小さじ1
塩・・・・・・・・・・少々
こしょう・・・・・・・・・・少々

【1人あたり エネルギー193kcal 塩分1.9g 1食分122円】

- 1 芽ひじきはたっぷりの水で戻して水きりをしておく。大根はしきしに切る。(1cmの正方形)但し、煮えやすいように薄めにする。
- 2 ほうれん草(小松菜等)はさっと茹でて、水きりし、1cmに切っておく。生姜はみじん切りに。ベーコンは1センチの角切り。
- 3 鍋にバターとベーコンを入れて中火にかけ、ベーコンから脂が出てきたら、芽ひじき、水煮大豆、大根を炒める。
- 4 大根が少し透き通ってきたら土ショウガを炒め合わせ、さらに小麦粉を加えて粉っぽさがなくなるまで炒め合わせる。
- 5 牛乳と水を加え、煮たってきたらアクを取る。大根が柔らかくなるまで煮込み、コンソメと塩こしょうで味を調える。
- 6 器に盛る際、ほうれん草を盛る。

ひじきに大豆と栄養満点の具材が入った身体に優しいミルクスープ
なんだかホッとするスープ。 □

甘酒ムース

《材料： 4~5人分》

甘酒・・・・・・・・・・200ml
牛乳・・・・・・・・・・100ml
粉ゼラチン・・・・・・・・・・6g
水・・・・・・・・・・大さじ2
生クリーム・・・・・・・・100ml
ゆであずき・・・・・・・・大さじ4

【1人あたり エネルギー173kcal 塩分0.2g 1食分70円】

- 1 ゼラチンは分量の水に振り入れ、15分以上置く。
- 2 小鍋に牛乳を入れて温め、沸騰直前に火を止める。1を加えてゼラチンを溶かす。
- 3 大きめのボウルに移し、甘酒を加えて混ぜる。氷水あてながら冷まし、とろみをつける。
- 4 別のボウルに生クリームを入れ、底を氷水にあてながら泡立て器でツノがおじぎするくらいになるまで泡立てる。
- 5 3に4を加えて混ぜる。器に均等に入れ、冷蔵庫で2時間冷やし固める。
- 6 ゆであずきを大さじ1ずつのせる。

口でふわっととけるムース。溶けながら優しい甘酒の風味が広がります。