

ゆで野菜プレート

材料 [4人分]

さつまいも……………小1本 (150g)
たまねぎ……………1個 (100g)
ズッキーニ……………1本
サンドマメ……………8個
ソーセージ……………12本
フランスパン……………1/3本 (80g)
トマトケチャップ……………大さじ1/2
マヨネーズ……………カップ1/2
白ワイン……………大さじ1



一人当たり255円

作り方

- 1 さつまいもは食べやすい大きさに切り、水にさらして水気を切り、鍋にかぶるくらいの水と一緒に入れ、やわらかくなるまでゆでる。
- 2 ・たまねぎは、くし型に切る。
・ズッキーニは、食べやすい大きさに切る。
・サンドマメは筋をとる。
・ソーセージは長さを半分になり、切り目を入れる。それぞれ、熱湯でゆでる。
- 3 フランスパンは、食べやすい大きさに切る。
- 4 オーロラソースを混ぜておく。
- 5 123を器に盛り、オーロラソースを添える。

ポイント 白ワインを入れたオーロラソース。揚げ物やサラダなどなんでもよくあう

鶏肉のかしー風味焼き

材料 [4人分]

鶏肉……………400g
塩……………小さじ1
こしょう……………少々
白ワイン……………大さじ1
トマトケチャップ……………大さじ3
ウスターソース……………小さじ2
カレー粉……………大さじ1
添え野菜
レタス……………4枚
水菜……………1/2束
たまねぎ……………1/2個
きゅうり……………1本



1人分240Kcal 塩分2g 一人当たり353円

作り方

- 1 鶏肉を、塩・こしょう・白ワインに漬けておく。
- 2 ケチャップ・ウスターソース・カレー粉を混ぜ、1の肉をつけておく。
- 3 オーブンを250度に余熱をかけ、間隔を置いて、鉄板に並べ、約20分、なかまで火がとおるまで焼く。
- 4 生野菜サラダを皿に盛り、カレー風味焼きをおく。

ポイント

カレー風味がケチャップとあう。パサパサしないでしっかりとおいしく出来上がる！

鶏から揚げの甘酢あん

材料 [4人分]

とりから揚げ……………約400g
たまねぎ……………1個
ピーマン……………4個
黄ピーマン……………1個
サラダ油……………大さじ2
A
砂糖……………大さじ2
酢……………大さじ4
水……………大さじ6
トマトケチャップ……………大さじ6
かたくり粉……………小さじ2
塩……………小さじ2/3



1人分392Kcal 塩分2.5g 一人当たり295円

作り方

- 1 たまねぎはくし型に切って、横半分に切る、ピーマンはどちらも、乱切りにする。
- 2 Aを合せておく。
- 3 から揚げは、大きければふたつに切り、ラップなしで電子レンジで約1分加熱する。(100gで約1分)
- 4 フライパンにサラダ油を熱し、野菜を炒める。火を弱め、ふたをして、野菜をしんなりさせる。
- 5 4のから揚げを入れ、調味料をよく混ぜてから、全体にまわしかける。ひと煮立ちしたら、火をとめる。

ポイント

市販の鶏のから揚げを使った簡単甘酢。酸味をケチャップが調和してくれるので、お酢がたっぷり食べられる。

栗のケーキ

材料 [直径22cmのタルト型 1/8切れ]

バター……………100g
砂糖……………100g
卵……………1個
ラム酒……………大さじ1
薄力粉……………100g
ベーキングパウダー ……小さじ1/2
栗の甘露煮……………約100g
スライスアーモンド……………20g



1人分248Kcal 塩分0.3g 一人当たり110円

作り方

<準備>

1. 卵は室温に戻しておく。バターは小さく切って、ボールに並べ、室温に置き、指で押すとへこむくらいまでやわらかくする。
2. 薄力粉とベーキングパウダーをあわせて、ふるっておく。
3. 栗の甘露煮は、汁気を切っておく。半分に切っておく。
4. オーブンを180度に余熱をかける。
5. タルト型の内側に、(分量外の)バター5gをぬる。
- 1 バターをハンドミキサーでクリーム状に混ぜる。砂糖を2回に分けて入れ、白っぽくフワツとなるまで混ぜる。
- 2 卵をほぐし、3~4回に分けて入れ、生地になじむまで、よく混ぜる。
- 3 ラム酒を加え、さらに混ぜる。
- 4 ゴムベラにかえて粉を加えてさっくりと混ぜ合わせる。粉気がなくなるまで、混ぜる。
- 5 タルト型に、4の生地を入れ、薄くのばし、栗を埋め、表面をならす。
- 6 スライスアーモンドを散らし、オーブンで、約25分焼く。
- 7 竹串をさしてみて、生地がついてこなければ焼き上がり。あら熱がとれてから型からはずす。

作り方

- 1 鶏肉は1cm角に切り、野菜は荒みじん切りにする。ご飯を用意する。
- 2 フライパンに、サラダ油を入れ、鶏肉を炒め、野菜を炒める。塩・こしょうをする。
- 3 ご飯を入れ、焼き付けながら、炒める。酒をふり、さらに炒める。
- 4 コンソメ・ケチャップ・ソースを入れ、味をみて、皿に盛る。
- 5 ボールに卵を2個割り入れてかき混ぜ、牛乳・塩・こしょうをして混ぜる。
- 6 フライパンを熱し、サラダ油を大さじ1/2入れて、卵液を流し入れ、箸で大きくかき混ぜながら、向こう側に寄せる。
- 7 フライパンを持っている左手を、右手でぼんぼんたたきながら、卵を返す。
- 8 ごはんの上のせる。
- 9 ナイフで切り目を入れる。
- 10 切り目を両側に伸ばすようにナイフで広げる。
- 11 トマトケチャップをかけ、パセリを添える。

とろ〜いオムライス

材料 [4人分]

ごはん……………400g
鶏肉……………100g
たまねぎ……………50g
にんじん……………20g
エリンギ……………20g
ピーマン……………1個
サラダ油……………大さじ1
塩・こしょう……………少々
コンソメ……………小さじ1/2
酒……………小さじ1
トマトケチャップ……………大さじ2
ウスターソース……………大さじ1/2
卵……………4個
牛乳……………大さじ2
塩……………小さじ1/4
こしょう……………少々
サラダ油……………大さじ1
デコレーションとして
クレソン/またはパセリ……………適量
ケチャップ……………適量



1人分754Kcal 塩分3.6g 一人当たり190円

ケチャップを使ったレシピ