

とろーリチーズのグラタン&ドリア

COMPLEX TO THE PARTY OF THE PAR



《材料: 2人分》

じゃがいも・・・・・・・2個 A 牛乳・・・・・・・・・100ml 生クリーム・・・・・・・・・100ml おろしにんにく・・・小さじ1/2 塩・・・・・・・・・・・少々

ナツメグ・・・・・・・・・・・・少々 ピザ用チーズ・・・・・・25g パセリ・・・・・少々 【1人あたり 200円 エネルギー 380kcal 塩分 2.1g】

《作り方》

- ① じゃがいもはスライサーもしくは包丁で薄くスライスし鍋に入れる。
- ② Aを加えて、軽く混ぜ、蓋をして弱火で15~20分加熱する。 (時々混ぜながら)
- ③ じゃがいもに火が通ったら耐熱皿に入れてナツメグを全体的に振りかける。
- ④ シュレッドチーズ(ピザ用チーズ)を散らし、トースターで 焼き目がつくまで加熱し、パセリ(あれば)をトッピングする。
 - ・じゃがいもは水にさらさずに、鍋に入れて下さい。
 - ・牛乳を減らし生クリームの割合を増やすとより濃厚に仕上がり ます。
 - ナツメグを多めに振りかけるのもおすすめです。

クリーミーなポテトグラタン シンプルですが止まらないおいしさです

THE PROPERTY



《材料: 2人分》

アボカド・・・・・・・・・・1 個 ブロックベーコン・・・・6 0 g スライスチーズ・・・・・・1 枚

A マヨネーズ・・・・・・大さじ4 おろしにんにく・・小さじ1/2 黒こしょう・・・・・・・適量 【1人あたり 144円 エネルギー 384kcal 塩分 1.1g】

《作り方》

① アボカドは半分に切り、種を取り除き、中身をくり抜いておく。

② ベーコンは、7mm角に切っておく。

③ ボウルにくり抜いたアボカドと②のベーコン、Aを入れ、よ~く混ぜ合わせる。

④ アボカドの皮のカップに、③を半量ずつ詰める。

⑤ スライスチーズを半分に切り、それぞれ上に乗せる。 ⑥ トースターに入れ、チーズが溶けるまで焼いたら出来上が り。(お好みで、パセリやバジルをふって、お召し上がり下さ

ブロックベーコンとアボカドの濃厚コンビ

ジュワとろのおいしさをお楽しみください

非沙方仅即同



大きめの鶏肉が入ったごちそうドリア クリスマスカラーでハッピーになれます 《材料:2人分》

ミニトマト・・・・・・8個 ブロッコリー・・・・・適量 ピザ用チーズ・・・・・・適量

【1人あたり 397円 エネルギー 766kcal 塩分 4.1g】

《作り方》

※下準備≫ ・鶏もも肉はひと口大に切る。 ・玉ねぎは粗めのみじん切りにする。・しめじは石づきを取り、粗く刻む。・ミニトマトは縦半分に切り、ブロッコリーは食べやすい大きさに切ってゆでておく。

- ① 鍋に、Hを入れ、泡立て器で手早くかき混ぜる。弱火で加熱しながら、とろみがつくまで混ぜ続ける。塩、こしょうで味を調える。⇒少しゆるめですが、そのまま置いておくともったりとしてきます
- ② フライパンにサラダ油を中火で熱し、鶏もも肉を入れて炒める。
- ③ 鶏もも肉の色が変わったら、玉ねぎ、しめじを加え、玉ねぎがしんなりするまで中火で炒める。

④ ご飯を加えて中火で炒め合わせる。

- ⑤ Aを加えて全体がよくなじむまで中火で炒め合わせる。塩 、こしょうで味を調える。
- ⑥ 耐熱皿に⑤を入れて、ミニトマト、ゆでブロッコリーを散らして盛り付ける。

⑦ 残りのホワイトソースをすべてのせ、ピザ用チーズをかけてオーブントースターで焼き目がつくまで8~10分ほど焼く。