

# 12月の献立

令和5年12月8日

## チキンとピラフ（炊飯器で）

材料	2人分
米	1合
コンソメスープの素	1/2個
鶏むね肉	200g
塩	小さじ1/2
胡椒	少々
冷凍ミックスベジタブル	50g
玉ねぎ	50g
バター	5g

①米はといて炊飯釜に入れ普通の水加減にし、コンソメの素をくだいて入れる。

②鶏むね肉に塩・胡椒をふり、なじませる。ミックスベジタブルは解凍する。玉ねぎは1cm角に切る。

③①の米の上にミックスベジタブル、玉ねぎをのせる。一番上に鶏肉をのせて炊く。

④炊きあがったら鶏肉を取り出し、そぎ切りにする。ごはんにはバターを加え、具を混ぜ合わせる。

⑤ピラフを器に盛り、鶏肉を添える。

## ブロッコリーとりんごの白和え

材料	2人分
ブロッコリー	80g
りんご	40g
木綿豆腐	80g
マヨネーズ	20g
白すりごま	大さじ1
塩	小さじ1/4

①ブロッコリーの花の部分は小房に分ける。茎の下の部分は皮をむいて薄切りにする。鍋に入れて塩少々をふり、水を1cmの深さに注いでふたをし、強火で蒸し茹でする。ザルにあけて水気を切り冷ます。

②りんごは芯を除き、いちょう切りにする。

③豆腐は粗くくずしてザルにのせて水気を切る。すり鉢に入れてなめらかにすり、調味料を加えて混ぜて和え衣をつくる。

④①のブロッコリーと②のりんごを③の和え衣で和え、器に盛りつける。

## コーンスープ

材料	2人分
玉ねぎ	50g
人参	40g
水	100ml
コンソメスープの素	1/2個
コーンクリーム缶	100g
牛乳	80ml
塩	適宜
胡椒	少々

- ① 玉ねぎは縦の薄切り。人参はななめ薄切りにしてからせん切りにする。
- ② 鍋に玉ねぎ、人参、水、コンソメの素を入れて火にかける。野菜が煮えたらコーン缶と牛乳を加えて弱火で温める。
- ③ 塩・胡椒で調味し器に盛る。

## ピザ 2種類 (2枚で4人分)

材料	4人分	
生地		
A	ホットケーキミックス	60g
	小麦粉	140g
	塩	小さじ1/4
	オリーブ油	20g
	水	80ml
トマト味		
オリーブ油	小さじ1	
トマトケチャップ	大さじ1	
玉ねぎ	20g	
しめじ	20g	
ピーマン	15g	
ウイナーソーセージ	20g	
ピザ用チーズ	30g	
はちみつ味		
オリーブ油	小さじ1	
バナナ	1本	
ピザ用チーズ	30g	
はちみつ	20g	

- ・オーブンを200℃に予熱する。
  - ・生地
- ①ビニール袋にAを入れてふり、混ぜ合わせる。オリーブ油と水を加え、むらがなくなるまでもむ。
  - ②生地がまとまったら、2等分する。それぞれをクッキングシートの上に置き、手で押さえて丸く伸ばす。ラップをかけてめん棒で直径20cmくらいになるまで薄くのばす。
- トマト味
- ①玉ねぎは薄切り。しめじは1本ずつにばらす。ピーマンは半分に切って種を除いてせん切り、ウイナーは縦半分に切ってから、ななめ薄切りにする。
  - ②生地にオリーブ油を薄く塗りのばす。次にケチャップを塗りのばす。①の具をのせ、チーズをちらす。
- はちみつ味
- ①バナナは輪切りにする。

- ②生地にオリーブ油を薄く塗りのばす。バナナをならべてチーズをのせ、はちみつをかける。
- ・200℃のオーブンで10~15分焼く。焼きあがったらそれぞれ8等分し、1人2切2種類を器に盛りつける。

1月の料理教室は、12日(金)です