

健康づくりの料理教室

2021. 12. 3 (金)

八潮市立保健センター

おうちで冬のおもてなし料理をつくろう

きのこと小松菜のリゾット



材料・分量(4人分)

米……………1 合
お湯……………5カップ
玉ねぎ……………1/2 個
しめじ……………1/2 パック
しいたけ……………2 枚
えのきだけ……………40g
小松菜……………50g
白ワイン……………大さじ2
オリーブ油……………大さじ1
粉チーズ……………大さじ4
固形コンソメ……………1 個
バター(無塩)……………10g
塩、こしょう……………少々
乾燥パセリ……………適宜

作り方

- ① 米は研ぎ、ざるにあげ良く水気を切っておく。
- ② 玉ねぎ、しいたけはみじん切り、えのきは1cm長さに、しめじは石づきを切り、1~2cm長さに切る。
- ③ 小松菜は下茹でし1cm長さに切り、水気を絞っておく。
- ④ フライパンにオリーブ油を熱し、玉ねぎが透き通ってきたら、きのこ類を全て加えきのこがしんなりしてきたら白ワインを振り、さらに米を加え炒める。
- ⑤ 米が半透明になったらお湯、コンソメを加え水分がなくなるまで煮込む(10~15分程)粉チーズ、バターの順に加え、混ぜ最後に小松菜を加え良く混ぜ、塩、こしょうで味を調え出来上がり。
- ⑥ 皿に盛り、パセリを散らす。

ブロッコリーと小海老のペペロンチーノ



材料・分量(4人分)

ブロッコリー……………150g
冷凍むきエビ……………80g
白ワイン……………小さじ1
にんにく(みじん切り)……………1 片分
唐辛子(輪切り)……………1/3本
オリーブ油……………大さじ1
塩……………一つまみ
こしょう……………少々

作り方

- ① ブロッコリーは洗い、小房に分け、皿にのせラップをかけて電子レンジ(600W)で2分程加熱する。
- ② 冷凍エビは解凍し、水で洗い、白ワインで下味を付ける。
- ③ フライパンにオリーブ油、にんにく、唐辛子を入れ火にかける。香りが上がったたら、エビを加え炒め、色が変わったたら、ブロッコリーを加え炒め、塩、こしょうで味を調える。

チキンソテー ～ラビゴットソース添え～



材料・分量(4人分)

鶏もも肉……………280g
 塩、こしょう……………少々
 にんにく(おろし)……………1片
 小麦粉……………小さじ2
 レモン……………1/2個

【ラビゴットソース】

きゅうり……………1/2本
 トマト……………1/2個
 玉ねぎ……………1/4個
 パセリ(乾燥)……………少々
 黒オリーブ(ピクルス)……………2個
 ※ { 酢……………大さじ1
 オリーブ油……………小さじ2
 塩・こしょう……………少々

作り方

- ① 鶏もも肉は余分な脂を取り、厚さを揃え開き、皮がついてない面に塩、こしょう、にんにくをすり込む。10分程馴染ませたら、一口大に切る。(1人3切れ程度)
- ② ラビゴットソースを作る。玉ねぎはみじん切り、きゅうり、トマトは粗みじん切りオリーブは輪切りにスライスする。ボウルに※調味料と合わせ、味を馴染ませる。
- ③ ①の鶏肉に小麦粉をまぶす。フライパンに。鶏肉を皮目を下にし中火でソテーする。肉の厚みの半分位に火が通るまで触らず3～4分、ひっくり返し2～3分焼く。
- ④ 皿にチキンソテーを盛り、輪切りレモンを添え、ラビゴットソースをかける。

アップルクランブル



材料・分量(4人分)

りんご……………1個
 アーモンドパウダー……………30g
 小麦粉……………40g
 バター(無塩)……………35g
 砂糖……………35g
 シナモンパウダー……………適宜

作り方

- ① バターは1cm角切にし冷蔵庫で冷やしておく。
- ② りんごは皮付きのまま、芯だけ除き2cm角に切る。
- ③ クランブル生地を作る。ボウルに小麦粉、砂糖、アーモンドパウダーを入れ良く混ぜ、そこへバターを加え、手ですり合わせるように粉に馴染ませ、全体がそばろ状になるまで混ぜ合わせる。
- ④ 耐熱皿にりんごを並べ、③のクランブル生地を乗せ、200℃に余熱していたオーブンで30分程焼く。

1人分の栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
きのこと小松菜のリゾット	184	12.3	12.2	19	0.9
チキンソテー ラビゴットソース	231	6.2	7.4	107	0.8
ブロッコリーと小海老のペペロン	65	6.1	3.4	33	0.4
アップルクランブル	179	2.1	9.2	20	0
合計	659	26.7	32.2	179	2.1