

おうちで冬のおもてなし料理を作ろう

そば粉のガレット

材料・分量(4人分)

【生地】

そば粉・・・・・・・・・・・・・・・・120g
卵・・・・・・・・・・・・・・・・1個
水・・・・・・・・・・・・・・・・300cc
塩・・・・・・・・・・・・・・・・少々

【具】

卵(S)・・・・・・・・・・・・・・・・4個
ハム・・・・・・・・・・・・・・・・4枚
スライスチーズ・・・・・・・・4枚
粗挽き胡椒・・・・・・・・少々

作り方

- ① ボウルにそば粉を入れ、溶き卵を加え、水を少しずつ加えながら泡だて器で良くかき混ぜる。
最後に塩を入れ良く混ぜる。20分程生地を寝かす。
- ② フライパンに①の生地を流し込み広げ、中央にハムを乗せる。その上に4等分に切ったチーズを四角に囲み、その中に卵を割り落とす。
- ③ 蓋をし3分程蒸し焼きし、蓋を取り、生地の上隅を折り返す。最後に粗挽き胡椒を振って出来上がり。
ナイフとフォークで召し上がれ！



ゴロゴロ野菜のミネストローネ

材料・分量(4人分)

玉ねぎ・・・・・・・・・・・・・・・・1個
にんじん・・・・・・・・・・・・・・1/2本
長いも・・・・・・・・・・・・・・150g
ブロッコリー・・・・・・・・・・・・1/2株
セロリ・・・・・・・・・・・・・・1/3本
トマト水煮缶・・・・・・・・・・・・1/2缶
トマトケチャップ・・・・・・・・大さじ1
固形コンソメ・・・・・・・・・・・・1個
水・・・・・・・・・・・・・・・・800cc
胡椒・・・・・・・・・・・・・・・・少々
ローリエの葉・・・・・・・・・・・・1枚

作り方

- ① 玉ねぎは12等分のくし型、にんじんは皮ごと一口大の乱切り、長いもは皮を剥き乱切り。セロリは筋を取り乱切り、ブロッコリーは小房に分ける。
- ② 鍋に水とにんじんを入れ沸騰したらブロッコリー以外の野菜を全て加え、コンソメ、ローリエを入れ再び沸かす。
- ③ トマト水煮缶を加え、ブロッコリーを加え、トマトケチャップ、胡椒で味を調える。

キャロットラペ

材料・分量(4人分)

にんじん……………1本
 セロリ(葉)……………適宜
 塩……………ひとつまみ
 ミックスナッツ……………20g
 酢……………小さじ2
 オリーブ油……………大さじ1
 はちみつ……………小さじ1
 粒マスタード……………小さじ2
 胡椒……………少々
 ベビーリーフ……………1袋

作り方

- ① にんじんは皮を剥き、せん切りにし、セロリの葉は良く洗い細かく手でちぎる。
- ② ボウルににんじんを入れ塩を振り、良く揉む。水が出たら良く切る。
- ③ ②にセロリの葉を加え、調味料を全て加え、良く和え、味を馴染ませる。
- ④ ナッツを粗く砕き混ぜ、ベビーリーフを敷いた皿に盛る。



アップルキャラメリゼ ~バニラアイス添え~

材料・分量(4人分)

りんご……………1個
 バター……………10g
 砂糖……………大さじ1
 バニラアイス……………200g
 ミントの葉……………適宜

作り方

- ① りんごは良く洗い、皮付きのまま12等分のくし型に切り芯を除く。
- ② フライパンにバターを溶かし、りんごを並べ焼く。片面にうっすら焦げ目がついたところで砂糖を半量ふり、ひっくり返す。
- ③ 更に残りの砂糖を振り、焦げ目がついたら出来上がり。
- ④ 皿に乗せ、バニラアイスを添え戴く。



(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)
そば粉のガレット	292	17.3	14.5	146	1.2
ミネストローネ	70	3.0	0.5	36	0.8
キャロットラペ	75	1.3	5.7	22	0.2
アップルキャラメリゼ	173	1.7	9.0	51	0.1
合計	610	23.3	29.7	123	2.3