# 

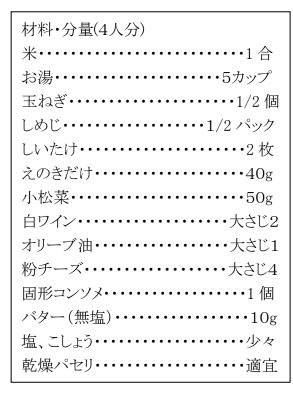
# 健康づくりの料理教室

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





### 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。

香りが上がったら、エビを加え炒め、色が変わったら、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~

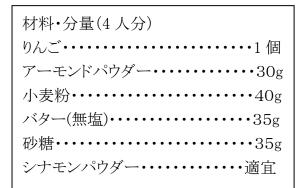


# 

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





#### 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、全体がそぼ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°C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	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
	(kcal)	(g)	(g)	(m g)	(g)
きのこと小松菜のリゾット	184	12.3	12.2	1 9	0.9
チキンソテー ラビゴットソース	2 3 1	6. 2	7. 4	1 0 7	0.8
ブロッコリーと小海老のペペロン	6 5	6. 1	3. 4	3 3	0.4
アップルクランブル	179	2. 1	9. 2	2 0	0
合 計	6 5 9	26.7	32.2	179	2. 1