

実際に無駄のない調理をしてみよう！

鶏肉のトマト煮



材料(4人分)

鶏もも肉	300g	ブロッコリー	100g
塩	2g	オリーブ油	大さじ1
こしょう	少々	水	100ml
たまねぎ	200g	塩	1g
トマト	300g	こしょう	少々
にんにく	1かけ	粉チーズ	大さじ2
		粗挽きこしょう	適宜

ポイント

- ・トマトは皮、種ごと使う。
- ・トマトの旨味は種やその周りのゼリー状の部分に多いため、入れることでより美味しくなる。

作り方

- ① 鶏もも肉は一口大に切り、Aで下味をつける。たまねぎ、トマトは1cm角に切る。ブロッコリーはゆでておく。
- ② フライパンにオリーブ油、薄切りにしたにんにくを入れて熱し、鶏もも肉の両面を焼く。
- ③ たまねぎ、トマト、水を加え一煮立ちをさせ、蓋をして中火で煮る。
- ④ トロリと馴染んだらBで味を調える。
- ⑤ 器に盛り、ブロッコリーを付け合わせて、粉チーズ、粗挽きこしょうを振って完成。

野菜の皮ごとクリーム煮



材料(4人分)

じゃがいも	200g	コンソメ顆粒	4g
たまねぎ	100g	牛乳	200ml
にんじん	60g	こしょう	少々
ピーマン	60g		
バター	10g		
小麦粉	大さじ1		

ポイント

- ・野菜の切り方については6ページ参照。
- ・野菜を皮ごと使う場合には、表面を丁寧に洗うこと。

作り方

- ① じゃがいもはよく洗って芽を取り、一口大に切る。たまねぎは薄切り、にんじんは皮ごといちよう切り、ピーマンは種、ヘタごと乱切りにする。
- ② 鍋にバターを入れて熱し①を入れて炒める。よく炒めたら、小麦粉を入れてよく混ぜる。
- ③ 牛乳を少しずつ混ぜながら加え、中火で野菜が柔らかく、とろみがつくまで煮る。
(※強火にしないように注意)
- ④ こしょうで味を調えたら完成。

ほうれん草のねり胡麻和え



材料(4人分)

ほうれん草	1束	A	ねり胡麻	小さじ1
にんじん	50g		しょうゆ	小さじ2
			砂糖	小さじ2
			酒	小さじ1

作り方

- ① ほうれん草はよく洗い、軸に十文字の切り込みを入れ、更によく洗ってゆでる。ゆで終わったら水にさらし、絞って2cmの長さに切る。
- ② にんじんは千切りにしてゆでる。
- ③ Aを合わせたものと和えて完成。

ポイント

- ・ほうれん草を水にさらした後、軸を中心によく振り洗いをする。
- ・軸部分は丁寧ほぐした上で葉と混ぜれば気にならない。

ブロッコリーの茎カレーきんぴら



材料(4人分)

ブロッコリーの芯	100g
油	小さじ1
塩	少々
カレー粉	小さじ1/5
料理酒	小さじ2

作り方

- ① ブロッコリーの茎・皮を千切りにする。
- ② フライパンに油を敷きブロッコリーを炒める。
- ③ しんなりしてきたら塩・カレー粉を入れ混ぜ、酒を振って蓋をして蒸し煮にする。
- ④ 柔らかくなったら完成。

ポイント

- ・ブロッコリーの茎は縦に薄切りにしてから千切りにする。
- ・硬い部分があれば、より細かく切る。

さつまいもとりんごのパウンドケーキ



材料(4人分)

さつまいも	80g	A	薄力粉	80g
りんご	80g		ベーキング	
無塩バター	40g		パウダー	小さじ1/2
砂糖	40g		シナモン	小さじ1/5
卵	40g			
牛乳	40ml			
ラム酒	小さじ1			

作り方

- ① 牛乳パックにクッキングシートを敷いておく。
- ② さつまいもは皮ごと1cm角に切って水にさらす。
- ③ バターをボウルに入れ、泡立て器でクリーム状になるまで混ぜる。
- ④ 砂糖を加えすり混ぜ、室温に戻した卵、牛乳を少しずつ加えながら混ぜる。
- ⑤ Aを合わせ、④に2～3回に分けて振り入れ、混ぜる。
- ⑥ ⑤にラム酒、水気を切ったさつまいも、芯を取りいちよう切りにしたりんごを加え混ぜる。
- ⑦ ⑥を①の型に流し入れ、180℃のオーブンで40～50分焼く。

ポイント

- ・さつまいもはよく洗って皮ごと使う。
- ・ラム酒が入手できない場合は、入れなくてもよい。