

～冷蔵庫にある食材を使った特製料理～

イタリアンチキンソテー



<使用食材>

イタリアンチキンソテー

鶏もも肉	・・・2枚
にんにく	・・・1片
玉ネギ	・・・1/2個
トマト缶	・・・400g(1缶)
オリーブオイル	・・・少々
コンソメ	・・・50g
ソース	・・・20g
ケチャップ	・・・20g
とろけるチーズ	・・・たっぷり
オレガノ	・・・少々

<Let's Cooking>

① トマトソースを作ります

玉ネギとニンニクをみじん切りにしてオリーブオイルで炒めます。

② トマト缶を加えて煮詰めます。 コンソメ・ケチャップ・ソースを加え煮詰めたら味を整えて

トマトソースの完成☆

③ 鶏もも肉に切れ目を入れて 塩・こしょうをすり込み、フライパンに オリーブオイルを入れた後に、 にんにくのスライスを入れ香りをだします。 香りがでたら鶏もも肉の皮面からこんがり 焼き、しっかりと火をいれます。

④ フライパンの油を取り除き、 トマトソースを入れて軽く煮たあとに チーズをのせて蓋をし、チーズがとけたら オレガノをふります。

⑤ お皿に盛り付けます。

★できあがり★

～冷蔵庫にある食材を使用した特製料理～



前菜ワンプレート

NO 1

<使用食材>

ナス田楽のチーズ焼き 2名

ナス1本
味噌50g
ハチミツ20g
とろけるチーズ適量
大葉適量

キャベツの爽やかサラダ 2名

キャベツ1/4ケ
卵2ケ
☆マヨネーズ40g
☆プレーンヨーグルト15g
☆粒マスタード15g
☆酢10g
☆砂糖5g
☆塩適量

<Let's Cooking>

ナス田楽のチーズ焼き

- ① ナスをたて半分にして、フライパンで焼き火を入れます。
- ② 味噌とハチミツを混ぜてナスにぬり、チーズをかけてオーブントースターで焼きます
- ③ 食べやすく切った大葉をのせたら…

★ナス田楽のチーズ焼き完成★

キャベツの爽やかサラダ

- ① キャベツはザクザクに切りさっと茹でる卵はゆで卵にする
- ② ☆を全て混ぜ合わせる。キャベツの水分を良く切り、卵を入れて☆と混ぜ合わせる
- ③ 味をととのえて…

★キャベツの爽やかサラダ完成★

～冷蔵にある食材を使用した特製料理～



前菜ワンプレート

NO 2

<使用食材>

じゃがいものアヒージョ風 2名

じゃがいも	・・・4ヶ
にんにく	・・・2片
アンチョビフィレ	・・・2本
オリーブオイル	・・・適量
とうがらし	・・・2本

こんにゃくの甘辛炒め 2名

こんにゃく	・・・1枚
☆酒	・・・15g
☆醤油	・・・30g
☆砂糖	・・・15g
☆みりん	・・・15g
☆塩	・・・少々
とうがらし	・・・少々
ネギ	・・・少々

<Let's Cooking>

じゃがいものアヒージョ風

- ① じゃがいもは食べやすい大きさに切り、下茹でします。
- ② にんにくはみじん切りにしてアンチョビフィレは細かく切ります。
- ③ オイルに②と①を入れた後にとうがらしを加えてゆっくり煮込みます。
火が入れば…

★じゃがいものアヒージョ風完成★

こんにゃくの甘辛炒め

- ① こんにゃくは食べやすい大きさに切りサッとお湯にくぐらせて水分を切る
- ② ☆の材料を合わせる
- ③ フライパンでこんがりとこんにゃくを炒め焼き色がついたら☆をあわせてさっと炒め、とうがらしとネギを飾ったら…

★こんにゃくの甘辛炒め完成★