

くらしの炎

vol.170

- 🔥 炎でかんたんクッキング
- 🔥 楽しみながら取り組もう！玄関のお手入れ
- 🔥 つどいちゃんの炎 JOYたいむす
株式会社 味佳 さま
- 🔥 つどいちゃんからのお知らせ
- 📖 読者プレゼント
「梵天丸 10枚入」(30名様)



おうちで簡単！喫茶店風レシピ

マカロニグラタンは、チキンが柔らかくてお子さまも食べやすい一品！あんみつは、フルーツたっぷりで彩りも楽しめます。

チキンマカロニグラタン

調理時間 約35分

材料 (4人分) 約471kcal (1人当たり)



- マカロニ……………100g
- 鶏もも肉……………150g
- 塩……………小さじ1/4
- コショウ……………少々
- たまねぎ……………1/2個
- マッシュルーム缶詰(水煮・スライス)……………小1缶(正味65g)
- バター……………30g
- 米粉(または薄力粉)……………大さじ3
- 牛乳……………350cc
- 生クリーム……………100cc
- 顆粒コンソメ……………小さじ1
- 塩……………小さじ1/6
- コショウ……………適量
- ピザ用チーズ……………40~50g
- パセリ(みじん切り)……………適宜

作り方

- 1 お湯1リットルに対して塩小さじ1(分量外)を入れ、マカロニを袋の表示時間より1分短く茹でる。(タイマー機能使用)
 - 2 鶏もも肉は黄色い脂肪や筋を除き、小さめの一口大に切って塩、コショウをまぶす。
 - 3 たまねぎはうす切りにする。マッシュルームは水気を切る。
 - 4 フライパンにバター1/4量を溶かし、2を表面の色が変わるまで両面焼く。
👉バターが焦げないように注意。フライパンに焦げ付きがある場合はふき取りましょう。
 - 5 4のフライパンに残りのバターを溶かす。たまねぎを加えてしんなりするまで炒め、マッシュルームを加えてざっと炒める。米粉を入れて粉っぽさがなくなったら、(A)を加えてとろみをつける。弱火と中火の間で混ぜながら5~6分煮込む。(タイマー機能使用)湯をきった1を加えてざっと混ぜる。
 - 6 5を耐熱皿に分け入れ、ピザ用チーズをのせる。両面焼きグリル上下強火で5分ほど焼く。お好みでパセリをちらす。
- 👉米粉のかわりに薄力粉を使う場合は振って加えましょう。
- 👉片面焼きグリルの場合は強火で5~6分焼き、焼き色が足りない場合は時間を追加しましょう。
- 👉あっさりした味が好みの時は、生クリームを牛乳にかえても美味しく作れます。



お手軽フルーツあんみつ

調理時間 約15分

(冷やし固める時間は除く)

材料 (4人分) 約258kcal (1人当たり※パナアイス含む)



- キウイフルーツ……………1/2個
- 果物缶詰(みかん、パイナップル、さくらんぼなど)……………150g
- 果物缶詰のシロップ……………50g
- ゆで小豆缶詰……………1缶(約190g)
- 粉寒天……………小さじ3/4(1.5g)
- 水……………250cc
- パナアイスクリーム……………適量

作り方

- 1 キウイフルーツは皮をむいて7~8mm厚さのいちよう切りにする。果物缶詰は一口大に切る。
- 2 ゆで小豆は1/4量を飾り用に残し、残りをガラスの器に入れる。1を飾り用に少量残し、分け入れる。
- 3 鍋に粉寒天を入れ、水を少しずつ加えてよく混ぜる。混ぜながら火にかけ、沸騰したら弱火にして2分ほど煮る。(タイマー機能使用)果物缶詰のシロップを加えてよく混ぜる。
- 4 2に3をそっと流し入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。
- 👉3は果物にかけるようにそっと入れると寒天液が濁りにくいです。
- 5 4が固まったら、パナアイスクリーム、飾り用のゆで小豆、果物を飾っていたく。
- 👉粉寒天に加える水は冷水を使うとダマになりにくいです。
- 👉果物缶詰のシロップは常温のものを使いましょう。



レシピ作成：仙台市ガス局 管理栄養士 藤井 沙矢香

