

＊ うち クリスマス レシピ ＊



料理家 本田 よう一氏



チキンソテー ハニーマスタード ソース

材料 (2人前)

鶏胸肉 …………… 1枚 300g
塩 …………… 小さじ1/2
じゃがいも …… 2個 200g
オリーブ油 …………… 大さじ1

④ ハチミツ 大さじ1
粒マスタード 大さじ1
しょうゆ 小さじ1

作り方 (調理時間30分)

- ① 鶏肉は塩をして、もみこむ。じゃがいもは1.5cm角くらいに切り、水にさらして、水けをきる。
- ② フライパンにオリーブ油を入れて、全体に広げる。鶏肉を皮目を下にして、入れる。空いたところにじゃがいもを入れる。鶏肉にアルミホイルをかぶせて、水のいった鍋を乗せて重しにする。弱目の中火でして、20分焼く。時折、じゃがいもを返したり、鶏肉を移動させたりする。
- ③ 鶏肉を返して、さらに5分ほど焼く。取り出して、さらに5分ほど休ませる。じゃがいもも取り出し、フライパンをキッチンペーパーなどでさっとふき、Aを入れて、ふつふつとするまで混ぜる。鶏肉を切り、じゃがいもを盛り付ける。ソースをかけて、出来上がり。

マッシュカボチャのミルクスープ

材料 (2人前)

かぼちゃ …… 1/8個(正味200g)
④ 水 1カップ
酒 大さじ1
⑤ 牛乳 1カップ
バター 10g
コンソメスープの素 小さじ1
塩、コショウ 少々

作り方 (調理時間30分)

- ① カボチャは2cm角くらいに切り、皮を包丁でこそぐ。
- ② 鍋に1と④を入れて、中火で7-8分、煮る。かぼちゃが柔らかくなったなら、フォークなどで潰し、⑤を入れてよく混ぜる。2分ほど煮たら、塩コショウで味を整える。
- ③ 器に盛り付けて、牛乳を少し垂らす。



トマトとチーズのリーフサラダ

材料 (2人前)

ミニトマト …………… 10個 100g
モッツアレラ チーズ …………… 100g (チェリータイプ)
バジル …………… 2-3枚
オリーブ油、塩 少々

作り方 (調理時間5分)

- ① トマトはヘタをとり、横半分に切る。
- ② 器に①とチーズを少し雑に交互になるように円形に盛り付ける。バジルを手でちぎり、ところどころに乗せ、オリーブ油をかける。塩少々を散らす。



いちごとクリームチーズのパフェ

材料 (1人前)

④ クリームチーズ 30g
ヨーグルト 大さじ2 (30g)
砂糖 大さじ1
クッキー …………… 4枚 40g
いちご …………… 4個 80g
メイプルシロップ …… 大さじ1/2

作り方 (調理時間10分)

- ① ④をボールに入れて、よく混ぜる。いちごは3個はヘタを切り、縦4等分に切る。残りは切り込みを入れておく。
- ② グラスにクッキーを砕いて、半量入れて、①のチーズクリームを半量入れる。いちごを2個分入れる。さらにクッキー、チーズクリーム、いちごの順に乗せて、いちごを添えて出来上がり。

