



## <ローストチキン>

材料食材(2人分)/ローストチキン(調理済)1本(250g),たまねぎ1個(200g),赤パプリカ1個(160g)

<作り方>

- ① 玉ねぎと赤パプリカは1cm幅の輪切りにする。
- ② オーブンを170°Cから180°Cで余熱する。
- ③ オーブンの天板にオープンシートを敷き、玉ねぎを下に敷いてその上に鶏もも肉をのせて、最後にパプリカを散らしてオーブンの温度を160度に設定して15分くらい温める。  
お好みで黒こしょうをかける。(スパイシーになります)

※ナリタヤの惣菜売場で販売中のローストチキンを使っています。

オーブンの温度と時間は様子を見て調節してください。

味付けはたれと塩の2種類あります。お好みのもので、おしゃれにローストチキンをお楽しみください。

## <リースサラダ>

材料食材(2人分)/モzzarellaチーズ65g,ベビーリーフ32g,ミニトマト赤・黄各3個(25gずつ)  
キューピーバジルソース 適量

<作り方>

- ① モzzarellaチーズは厚さ8mmの半月切りにする。ミニトマトは半分に切る。  
ベビーリーフは洗ってよく水気を切っておく。
- ② 器にベビーリーフをリース状に盛付け、モzzarellaチーズとミニトマトを交互に並べ、バジルソースをかける。

## <パスタ入りミネストローネ>

材料食材(2人分)/ショートパスタ18g、ベーコン(スライス)30g、玉ねぎ1/2個(135g)、にんじん40g、じゃがいも小1個(50g)、カットトマト缶200g、洋風スープの素(顆粒)小さじ1/2、粉チーズ適量  
調味料/塩(パスタ茹で用)適量、オリーブオイル大さじ1/2、塩・こしょう適量

<作り方>

- ① パスタは塩を加えた熱湯で表示時間通りにゆでる。ベーコンは縦半分に切り、2cm幅に切る。  
たまねぎは2cm角の薄切り、にんじんは薄いイチョウ切り、じゃがいもは2cm角に切り水にさらす。
- ② 鍋にオリーブオイルを熱し、ベーコンを炒める。1の野菜を入れて、玉ねぎが透き通るまで炒める。
- ③ 2の鍋に水3カップと洋風スープの素を入れ、カットトマトを加え、アクを引き、ふたをして15分煮る。  
塩・こしょうで味を調べ、パスタを加える。
- ④ 器によそって、粉チーズをかける。お好みでパセリをかける。

## <ポテサラのミニツリー>

材料食材(2人分)/じゃがいも小2個(145g)、にんじん16g、黄パプリカ26g、ホールコーン小さじ2  
調味料 塩少々、こしょう少々、マヨネーズ大さじ1、バジルソース小さじ1/2

<作り方>

- ① じゃがいもは洗った後ぬれたまま、キッチンペーパーで包み、さらにラップでふんわり包んでレンジ(600W)で約4分~5分加熱し皮をむいてフォークなどでつぶす。
- ② にんじんは皮をむき、厚さ5mmの輪切りにし、星形で型抜きをし、残りは細かく切る。  
ぬらしたキッチンペーパーで包んで耐熱容器に入れラップをかけてレンジ(600w)約30秒加熱する。
- ③ 黄パプリカは星形で型抜きをし、残りは5mmの角切りにする。
- ④ ボウルに1を入れ、マヨネーズで全体を和えて半量に分ける。  
1つに細かく切ったにんじんとコーンを加えて混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を整える。もう1つに3の角切りにした黄パプリカとバジルソースを加えて混ぜ合わせ、2種類のポテトサラダを作る。
- ⑤ 4をそれぞれ2等分にして、円すい型に盛付け、2と3の星を飾る。

※ レンジの加熱時間は様子を見て調節してください。

## <イチゴのサンタさん>

材料食材(2人分)/イチゴ3個(45g)、ホイップクリーム6g、チョコペン1本

<作り方>

- ① イチゴは帽子になる部分1/3と胴体になる部分2/3に切る。胴体になる部分にクリームをのせて、その上に帽子の部分のをせてクリームを飾る。チョコペンで顔と胴体にボタンを書いて完成。

