



<ポテトサラダケーキ>

材料食材(3人分)/じゃがいも2個(220g)、たまねぎ1/4個(47g)、にんじん1/4本(45g)、きゅうり1/4本(25g)、ハム2枚(30g)、生ハム6枚(30g)、ミニトマト赤、黄色、オレンジそれぞれ2個(18g)ずつ、ベビーリーフ適量

調味料/塩少々、こしょう少々、マヨネーズ大さじ3

<作り方>

- ① じゃがいもは洗った後4等分に切ってぬれたまま、乾いたクッキングペーパーで包み、さらにラップでふんわり包んで、レンジ(600wで約5分30秒)で加熱し、熱いうちに皮をむいてフォークなどでつぶす。
- ② 玉ねぎは薄切りにする。にんじんは皮をむいてイチョウ切りにする。耐熱皿に玉ねぎとにんじんをのせ、ラップをかけてレンジ(600wで約1分30秒)で加熱してあら熱を取り水分をキッチンペーパーなどで拭いておく。
- ③ きゅうりは輪切りにして水気をキッチンペーパーなどで拭く。ハムは短冊切りにする。
- ④ 1と2と3を加え、マヨネーズで全体を和え、塩こしょうで味を整える。
- ⑤ 生ハムは1枚をラップ状に巻いて、バラの花の形にする。同様に5個作る。
- ⑥ 器に4をセルクルで型抜きし、5、ミニトマト、ベビーリーフで飾る。

※飾り方は一例です。セルクルがない場合はケーキ型やボールにラップをかぶせて代用してもいいでしょう。

※レンジの加熱時間は、様子を見て調節してください。

<春キャベツたっぷりのペペロンチーノ>

材料食材(2人分)/パスタ160g(茹でた分量)、キャベツ3枚(180g)、にんにく1片、唐辛子1本

調味料/オリーブオイル大さじ1、塩少々、こしょう少々

<作り方>

- ① キャベツは一口大のザク切りにし、にんにくは薄き切りに、唐辛子は種を除いて5mmの輪切りにする。
- ② パスタを茹でる。(パスタは生パスタでも、乾麺のパスタでもお好みでどうぞ)
- ③ フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れ弱火でカリカリになるまで炒め取り出す。
- ④ 3のフライパンに唐辛子を加え、キャベツをサッと炒めパスタを加えて絡ませる。
- ⑤ 3のにんにくを加え、塩こしょうで味を整える。

※唐辛子がお子様に辛い場合は代わりにベーコンなどで味にアクセントをつけてもいいでしょう。

<鶏胸肉のガーリックソテー>

材料食材(2~3人分)/鶏胸肉皮なし1枚(270g)、しめじ1パック(100g)、エリンギ1/2パック(70g) にんにく1片、アスパラガス適量

調味料/小麦粉大さじ1、オリーブオイル大さじ1、塩少々、こしょう少々、しょうゆ大さじ1、みりん大さじ1

<作り方>

- ① 鶏肉は身の厚い部分に包丁で斜めに切り目を入れて開き、厚さを均一にする。塩こしょうをふって下味をつけ、焼く前に冷蔵庫から取り出し常温に戻しておく。
- ② アスパラガスは根元の固いところを切り落とし、下の方をピーラーで薄くむいてから半分ぐらいに切って茹でておく。
- ③ 1の鶏肉に小麦粉をまぶし、余分な粉を落とす。しめじは小房に分け、エリンギは長さを半分に切ってから薄切りにする。にんにくは薄切りにする。
- ④ フライパンにオリーブオイルを入れ弱火でにんにくを焼き色がつくまで焼き取り出す。
- ⑤ 4のフライパンに鶏肉の薄皮目を下にして焼き色がつくように焼き、裏返してふたをして、弱火で火を通す。鶏肉を取り出し食べやすい大きさに切り器によそる。
- ⑥ 5のフライパンにきのこがしんなりするまで炒めしょうゆみりんを加え炒め合わせ最後に4のにんにくをまぜる。
- ⑦ 5の器によそった鶏肉に6のきのこソースをかけてアスパラガスを添える。

