

## ◆鶏のブランケット マスタード風味◆

### 材料（4人分）

鶏もも肉	1枚程度（300g）
ニンジン	1/3本
玉ねぎ	1/2個
マッシュルーム	4個
ブロッコリー	適量
ニンニク	1かけ
水	250cc
キューブブイヨン	1/2個
生クリーム	130cc
粒マスタード	20g
小麦粉	少々
オリーブオイル	大さじ2
塩コショウ	適量



### 作り方

- ① 鶏肉は筋を引いて3cm角に切りしっかり塩コショウをし、小麦粉をつけてよくはたく。
- ② ニンジンは皮をむいてひと口大に切り、ブロッコリーとともに下茹でする。  
玉ねぎ、マッシュルームも同様にひと口大に切る。
- ③ フライパンを中火で熱し、オリーブオイルで鶏肉を皮目から焼く。焼き色がついてきたら、押しつぶしたニンニク・玉ねぎを入れ、玉ねぎに少し火が入るまで加熱する。
- ④ 鶏肉をひっくり返し、水・ブイヨン・マッシュルーム・ニンジンを入れる。  
沸き上がってきたら、蓋をして弱火で15分煮込む。
- ⑤ 蓋を取り、生クリームを入れてひと煮立ちさせる。ひと煮立ちしたら粒マスタードを加えて混ぜ、ブロッコリーを入れ、塩コショウで味を調える。
- ⑥ <仕上げ>お皿にこんもり盛り付ける。

## ◆バターライス◆

### 材料（4人前）

米	2合
水	400cc
コーン	50g
コンソメ	小さじ1
塩	小さじ1
バター	20g
パセリ	大さじ1
おろしにんにく	小さじ1/2

### 作り方

- ① 米を研いで水を切っておく。
- ② 内釜に米・コーン・コンソメ・塩を入れ、軽くかき混ぜて炊飯する。炊きあがったら、バター・パセリ・おろしにんにくを混ぜる。
- ③ <仕上げ>カップにバターライスを詰め、お皿にひっくり返す。  
鶏のブランケットを添えて完成！

## ◆桃とトマト、クリームチーズのサラダ◆

### 材料（4人分）

桃	1個
プチトマト	8個
クリームチーズ	4個
塩・コショウ	適量
ミント（あれば）	適量
☆ドレッシング	
〔バージンオリーブオイル	大さじ2
レモン汁	10cc
塩コショウ	適量



### 作り方

- ① ドレッシングの材料を容器に入れ、軽く混ぜる。
- ② 桃とクリームチーズを一口くらいの大きさに切る。プチトマトは半割する。
- ③ ボウルにすべてを入れ、塩コショウする。
- ④ <仕上げ>ドレッシングで軽く和え、お皿に盛りつけて完成！

## ◆かぼちゃの冷たいポタージュ◆

### 材料（4人分）

かぼちゃ	200g
玉ねぎ	1/4個
キューブブイヨン	1/2個
水	250cc
サラダ油	大さじ3
バター	10g
牛乳	150cc



### 作り方

- ① かぼちゃは1分半～2分程度電子レンジで柔らかくしてから、皮をむいてサイコロ状に切る。玉ねぎは薄くスライスする。
- ② 手鍋にバターとサラダ油を入れて、玉ねぎを炒める。しんなりしたら塩コショウする。
- ③ 鍋にかぼちゃと水・ブイヨンを入れて沸かし、沸いてから10分程度煮込む。
- ④ 鍋の中身と牛乳をミキサーに入れてよく回す。  
ボウルに移し替えて、氷水を張ったボウルに重ねて冷やす。
- ⑤ <仕上げ>お皿に盛りつけて完成！