



Image です。レシピの出来上がりとは異なります

1. 鶏巻き蒸し
2. グリーンサラダ
3. クルミ、レーズンパン
4. チーズゼリー

## 1. 鶏巻き蒸し

材料	分量 (5人分)	作り方
鶏むね肉	3枚	①鶏肉は皮を取り除く。観音開きにし、平らに四角くなるように形を整える。 ②ボウルにAを混ぜ鶏肉の上のせて巻きアルミホイルで包み強火で20分蒸す。 ③粒マスタードをつけて食べる。
ゆで卵	2個	
鶏ひき肉	200g	
チーズ	110g	
おろし玉葱	大さじ2	
卵	1個	
塩	小さじ1/2弱	
粒マスタード	適宜	

## 2. グリーンサラダ

材料	分量 (5人分)	作り方
タコの足	1本	①たこは、サツと熱湯をかけ薄くそぎ切りにする。 蕪は皮をむき薄切り。セロリも筋をとり薄切り。ペビーリーフとルッコラは洗って水気をとる。 ブロッコリーは小房にして茹でる。 プチトマトは半分に切る。 ②皿に色よく盛りドレッシングをかける。
帆立(生食用)	3こ	
かぶ	1個	
ペビーリーフ	1P	
セロリ	1/2本	
ルッコラ	1P	
プチトマト	3個	
ブロッコリー	1/3株	
(ドレッシング)		
粒マスタード	小さじ1.5	
塩	小さじ1/3	
砂糖	少々	
酢	大さじ1.5	
サラダ油	大さじ3	
胡椒	少々	
レモン汁	1/2個分	

### 3. クルミ、レーズンパン

材料	分量 (5人分)	つくり方
強力粉 ドライイースト } A 砂糖 塩 クルミ レーズン 水	300g 小さじ1 小さじ2 小さじ1弱 50g 50g 200cc	①クルミはローストしてコロコロに切る。 レーズンはぬるま湯で洗って水気を切る。 ②ボウルにAを入れて混ぜ8分どおりこねる。 ③クルミ、レーズンを入れてさらにこねる。 ④1次発酵する。 ⑤2個に分割して丸めて2次発酵する。 ⑥180℃のオーブンで20分ほど焼く。

### 4. チーズゼリー

材料	分量 (5人分)	つくり方
クリームチーズ ゼラチン オレンジジュース (100%) 砂糖 生クリーム	100g 10g 150cc 60g 100cc	①ゼラチンを水小さじ2でふやかしておく(湯せんが良い) ②生クリームを7分立てにする。 ③クリームチーズと砂糖をよく混ぜ合わせる。 この中にオレンジジュースを少量ずついれて混ぜる ④③の中に①のゼラチンをいれ、生クリームを入れまぜて冷蔵庫で かためる。