



1. ロールド ローストチキン
2. カリフラワーのポターージュ
3. サラダ
4. カスタードフディング

Image です。レシピの出来上がりとは異なります

1. ロールド ローストチキン

材料

	とりもも肉(250gのもの)	3枚
	塩	小1/2
	こしょう	少々
	サラダ油	大1
	中に包み込むもの	
A	パセリ みじん切り	大2
	にんにく みじん切り	小1
	パン粉	10g
	オリーブ油	小2
	タイム(粉末の物)	小1/3
	つけあわせ	
B	じゃがいも	2個
	小玉ねぎ(ペコロス)	10個
	マッシュルーム	10個
	栗の甘煮	5個
	ウインナーソーセージ	3本
	塩	小1/3
	砂糖	小1/2
	こしょう	少々
	バター	10g
	ソース	
	デミグラスソース	1/2缶
	赤ワイン	100cc
	パセリ	適量

作り方

- 1 とり肉の脂身をそぎ取り、筋を切っておく。
身の厚いところは、そいで全体が平らになるように形を整え
塩 小さじ1/2、こしょう 少々をふっておく。
- 2 中に包み込むものを作り、1/3ずつ 1枚のとりもも肉の真ん中より
少し手前よりにのせ、しっかり締め付けるように巻いて、アルミ箔を
しっかり巻き、両端をぎゅっとねじって、しばっておく。
- 3 つけあわせ。
小玉ねぎは天地を落として皮をむき、かぶる位の水を入れ、
塩 小さじ1/3、砂糖小さじ1/2、こしょう 少々、バター10gを
入れて、柔らかくなるまで煮る。
じゃがいもは2cm角に切って、柔らかくなるまで煮る。
マッシュルームは軸を取って、縦に2つに切る。
栗はさっと洗っておく。大きければ半分に切る。
ソーセージは1cm位に切っておく。
- 4 とりを焼く。
フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、アルミ箔で包んだとりを
入れて、蓋をして焼く。時々転がしながら全体に焼き色を付ける。
20分位かかる。
- 5 つけあわせを仕上げる。
鍋にバター10gを熱し、マッシュルーム、ソーセージの順に炒め
続いて、栗、じゃがいもを加える。
- 6 肉のアルミ箔をはずし、1本を7切れに切り、1人4切れを
皿に盛りつけ、つけあわせの野菜とソースをそえて、色どりに
パセリのみじん切りを散らす。

2. カリフラワーのポタージュ

材料

カリフラワー (可食部分で150g位)	1/2株
じゃがいも	中1個
玉ねぎ	中1/2個
牛乳	400cc
生クリーム	100cc
バター	20g
スープキューブ	1個
水	400cc

作り方

- 1 カリフラワーを小房に分ける。
- 2 ジャがいもは、皮をむいて薄切りにし、水に少しさらす。
- 3 玉ねぎは薄く切る。
- 4 鍋にバターを熱し、玉ねぎを透き通るまで炒め、カリフラワーじゃがいもを続けて炒め、柔らかくなったら水400cc、スープキューブを入れて3~4分煮る。
- 5 フードプロセッサー又はミキサーでピューレ状にする。
- 6 鍋に戻し、牛乳を入れて少し煮立て、味をみて、足りなければ塩を足し、仕上げに生クリームを入れる。

3. サラダ

材料

帆立の貝柱	5枚	
	レモン汁	大1
	白ワイン	大1
えび	5本	
	白ワイン	大1
	水	大1
	塩	少々
レタス	100g	
ベビーリーフ	1袋	
ラディッシュ	5個	
ドレッシング		
ワインビネガ	大1・1/2	
オリーブ油	大3	
塩	小1/2	
こしょう	少々	

作り方

- 1 えびは背ワタを取り、鍋に入れて、塩 少々、白ワイン、水 各 大さじ1を入れて2~3分蒸し煮し、冷まし、皮をむく。
- 2 帆立貝柱は1つを2~3枚に横切りにし、レモン汁、白ワインをあわせた中に15分位つけておく。
- 3 レタスは大きめにちぎっておく。ベビーリーフは洗って水を切っておく。ラディッシュは縦に4つ切り。
- 4 ドレッシングで③を和え、えび、貝柱を飾る。

4. カスタードフディング

材料

卵	4個
牛乳	400cc
砂糖	100g
キャラメルソース	
砂糖	60g
水	20cc

作り方

- 1 ボールに卵と砂糖を溶きほぐし、よくよくすり混ぜる。
- 2 ①に牛乳を加えて、ザルでこす。
- 3 キャラメルソースを作る。
鍋に砂糖、水をいれ、火にかけ煮詰める。
色づいて、鍋の周りからブツブツと泡が立って来て色づいてくる。
鍋をゆすりながら、泡が小さくなってきたら、火を止め、お湯を少々を入れる。
- 4 ③を型に流し入れ、②を入れて160℃のオーブンの天板に湯をはって、30分蒸し焼きする。