

**献立** クロックムッシュ・ポテトチャウダー・鶏のオリエンタル風・キノコサラダ添え・スコーン・苺ジャム

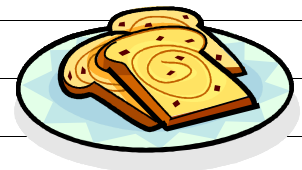
今日の健康家庭料理ではランチメニューを作ります。日曜日の朝など少し時間に余裕がある時に、少し手間をかけたパンとスープはいかがでしょう。鶏のオリエンタル風はオードブルやお弁当のおかずにお勧めです。

**今日の栄養価(1食分)デザートは含まれません**

|             |          |       |           |       |
|-------------|----------|-------|-----------|-------|
| エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 脂肪(g) | カルシウム(mg) | 塩分(g) |
|             |          |       |           |       |

**調理の手順**

- ① スコーンに生地を作り寝かせる・苺ジャムを作る。
- ② 鶏の下味を漬ける・野菜を切る。
- ③ スープを作る・サラダを作る・鶏を揚げる。
- ④ スコーンを形成して焼く・クロックムッシュを焼く。



**クロックムッシュ(主食)**

| 材料(2人分)    |      | 切り方 | 作り方  |
|------------|------|-----|--|
| 食パン(10枚切り) | 4枚   |     | ① 食パン二枚に片側にバターを塗り、塗ったほうにハム・チーズ・トマト置いて挟む。<br>② 卵を溶きほぐして①のパンを浸し、サラダ油を熱したフライパンでカリカリに両面焼く。 |
| 卵          | 1個   |     |  |
| サラダ油       | 大さじ1 |     |  |
| バター        | 適量   |     |  |
| ハム         | 2枚   |     |  |
| スライスチーズ    | 2枚   |     |  |
| トマト        | 1/2個 | 薄切り |  |

**ポテトチャウダー(汁物)**

| 材料(2人分) |        | 切り方    | 作り方   |
|---------|--------|--------|---|
| 玉ねぎ     | 1/2個   | 薄切り    | ① 鍋にバターを熱し、ニンニク・玉ねぎ・セロリ・人参を香りが出るまで炒める。            |
| 人参      | 1/4本   | いちょう切り |   |
| にんにく    | 1/2かけ  | 薄切り    | ② ①に水とコンソメを入れて、じゃが芋とタラゴンを加えて軟らかくなるまで煮る。           |
| セロリ     | 1/4本   | 薄切り    |   |
| じゃが芋    | 2個     | 薄切り    | ③ じゃが芋が軟らかくなったら、牛乳を入れて塩・こしょうで味を整える。沸騰させないように注意する。 |
| バター     | 大さじ1/2 |        |   |
| コンソメ    | 1個     |        | ④ 上新粉を大さじ1の水で溶き、③に加えてとろみをつける。                     |
| 水       | 200cc  |        |   |
| タラゴン    | 少々     |        |   |
| 牛乳      | 100cc  |        |   |
| 上新粉     | 大さじ1   |        |   |
| 塩・こしょう  | 少々     |        |   |



## 鶏のオリエンタル風・キノコサラダ添え(主菜)

| 材料(2人分) |        | 切り方 | 作り方  |
|---------|--------|-----|--|
| 鶏手羽先    | 4個     |     | ① 鶏肉を調味料に30分漬けておく。   |
| しょう油    | 小さじ2   |     | ② きのこは鍋に入れて白ワインを注ぎ蒸し煮にする。オリーブ油を加え、レモン汁・塩・こしょうを加え、よく混ぜて冷ます。 |
| 砂糖      | 小さじ1   |     |  |
| 塩       | 少々     |     | ③ 鶏肉の汁気を取り、とき卵を加えよくからませる。粉を混ぜ合わせて鶏肉に加え、もむようにして混ぜる。         |
| 酒       | 小さじ2   |     |  |
| 卵       | 1/4個   |     | ④ 180度の揚げ油でカラッと揚げる。  |
| 片栗粉     | 大さじ2   |     | ⑤ 鶏肉ときのを盛り付けて出来上がり。  |
| 上新粉     | 大さじ2   |     |  |
| 揚げ油     | 適量     |     |  |
| しめじ     | 1/2パック | ほぐす |  |
| えのきだけ   | 1/2パック | 3cm |  |
| エリンギ    | 1/2パック | 3cm |  |
| 白ワイン    | 大さじ1   |     |  |
| 塩・こしょう  | 少々     |     |  |
| レモン汁    | 大さじ1/2 |     |  |
| オリーブ油   | 大さじ1/2 |     |  |

## スコーン・ジャム(デザート)

| 材料(6個分)   |      | 切り方 | 作り方  |
|-----------|------|-----|--|
| 小麦粉       | 125g |     | ① ボウルにAを合わせてふるい入れます  |
| ベーキングパウダー | 1袋   |     | ② (1)に1cm角に切ったバターを入れて指先でつぶしながら粉と混ぜ合わせ、そぼろ状にします。                                  |
| 砂糖        | 10g  |     |  |
| 塩         | 一つまみ |     | ③ (2)の粉類を脇に寄せて中央をくぼませ、卵と牛乳を入れます。全体を切るようにして混ぜ合わせて、ひとまとめにします。ラップに包み冷蔵庫で約30分間休ませます。 |
| バター(無塩)   | 35g  |     |  |
| 卵         | 1/2個 |     | ④ 厚さ1.5cm位に伸ばし、直径5cmの丸型で抜きます。シートを敷いたオーブン皿に間隔をあけて並べます。                            |
| 牛乳        | 35g  |     | ⑤ 表面につやだし用の牛乳をハケで塗り、オーブンで焼きます。ガス高速オーブン 200℃-約12分                                 |
| 苺         | 10粒  |     |  |
| 砂糖        | 大さじ1 |     | ⑥ 苺に砂糖とレモン汁を加えて汁気が無くなるまで煮る。  |
| レモン汁      | 小さじ1 |     |  |
|           |      |     | ⑦ スコーンにジャムを添えていただく。  |

MEMO

