

■ ペンネの簡単クリーム煮 ■

<材料> 4人前

- (A)ペンネ・・・100g、 お湯・・・500cc  
「まんま」・・・大1  
(B)ベーコン・・・50g、 かぼちゃ・・・50g  
人参・・・50g、「ぱいたん」・・・大1  
(C)カリフラワー・・・80g、 生クリーム・・・50cc  
ブロッコリー・・・80g

<作り方>

- ①フライパン又は鍋に(A)を入れ、6～7分煮る。
- ②次に食べやすく切った(B)の材料を入れ、ひと煮立ちしたら、小房に切った(C)を入れる。
- ③火が通ったら、生クリームを加え火をとめてよくなじませる。

※アルミカップに入れ、とろけるチーズやパン粉をかけてオーブントースターで焼くとグラタン風に出来上がります。

■ ポトフ ■

<材料> 4人前

- キャベツ・・・中1/4個、 玉ネギ(中)・・・1個  
人参・・・200g、大根・・・300g、じゃがいも・・・4個  
ソーセージ・・・4本 (ベーコンでも良い)  
(A) { 水・・・6カップ、 ローリエ・・・2～3枚  
「まんま」・・・大4、 胡椒・・・少女  
「ぱいたん」・・・大1

<作り方>

- ①玉ネギ・人参・大根は4等分にして、キャベツ・じゃがいもは塊ごとよく洗う。
- ②鍋に(A)と①とソーセージを入れ、蓋をして野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ③キャベツを4等分し、その他の具材は1個ずつ器に盛り合わせ、スープをはる。



■ 鶏肉の唐揚げ(チューリップ) ■

<材料> 4人前

- (A) { 鶏手羽肉・・・7～8本、  
「まんま」・・・大1、 酒・・・大1  
にんにく・生姜・・・各1かけ→おろし汁  
揚げ油・・・適量、 片栗粉・・・少々

<作り方>

- ①鶏の手羽肉は、先の細い部分を関節部分で切り落とし、残りの二本の骨の間に切れ目を入れて細い方の骨を抜き取る。太い方の骨の肉は、骨に添うように根元へ向かって指で押し上げ、ひっくり返してチューリップ状にする。
- ②①に(A)をもみ込み、約10分間おく。
- ③②に片栗粉をよくまぶし、170度の油で揚げる。

※持ち手にペーパーやアルミホイルを巻いて、リボン等で飾りをつけると、おもてなし料理になります。

■ リゾット ■

<材料> 4人前

- ポトフのスープ・・・適量、 「まんま」・・・適量  
冷ご飯・・・茶碗1膳分、  
パプリカ(赤・黄)・・・少々、 ピーマン・・・少々  
豆乳・・・100cc(お好みで)、 胡椒・・・少々

<作り方>

- ①ポトフのスープにまんまで好みの味の濃さにし、冷ご飯を入れて少し煮る。
- ②彩に5mm角に小さく切ったパプリカとピーマンを加え、豆乳も加えて温め、胡椒で味を整え器に盛る。

※好みでパセリのみじん切りや小ネギの小口切り粉チーズをふりかける。