

1.鶏肉のクリーム煮

《材料》 3人分

鶏むね肉	150 g	白ワイン	30ml
塩	1.2 g	生クリーム	45ml
こしょう	少々	牛乳	45ml
サラダ油（肉の 5%）	9 g	フエットチーネ・スピネッジ	90 g
バター（肉の 5%）	9 g	塩（ゆであがりヌードルの 0.7%）	0.7 g
マッシュルーム（生）	120 g	こしょう	少々
塩（マッシュルームの 0.8%）	1 g	オリーブ油（小さじ 1）	4 g
こしょう	少々		

《作り方》

- ①フエットチーネ・スピネッジをゆで、オリーブ油をふり、塩こしょうし、皿にとる。
- ②鶏肉を削ぎ切りにし、塩こしょうをする。マッシュルームはやや厚めにスライスする。
- ③フライパンにサラダ油とバターを熱し、鶏肉を両面きつね色に焼き、皿に取る。
- ④同じフライパンでマッシュルームを炒め、塩こしょうで調味をする。
- ⑤白ワインを加えて煮つめ、さらに生クリームと牛乳を加え、②と③を加え火からおろし、皿に取る。

2. トマトとモzzarellaのサラダ

《材料》 3人分

トマト	240 g	フレンチドレッシング	
モzzarellaチーズ	60 g	酢	9 g
塩	0.6 g	エクストラバージンオリーブオイル	15g
こしょう	少々	塩	0.9g
パセリ	1 枝	黒こしょう	少々
		オレガノ(ドライ)	少々

《作り方》

- ①トマトはへたを取り除き、食べやすい大きさにきる。
- ②モzzarellaチーズを食べやすい大きさに切り、バットに並べ塩こしょうで下味をつけ、ドレッシングの一部をかける。
- ③皿にトマトとチーズを交互に並べて盛り、残りのドレッシングをかけ、パセリを飾る。

3. ミルクゼリー・フルーツ添え

《材料》 3人分

ゼラチン	3.6 g	砂糖	18 g
水	15ml	バニラエッセンス	少々
牛乳	180ml	ブルーベリーソース	30 g
フルーツ	300 g		

《作り方》

- ①ゼラチンを水にふりこみ、膨潤させておく。
- ②鍋に牛乳、砂糖を入れ、弱火にかけて木べらで混ぜながら、煮立てないようにして加熱していく。ゼラチンを加え、よく溶けるまで木べらでかき混ぜる。
- ③鍋を火から下ろしてバニラエッセンスを加える。
- ④生地の荒熱をとり、型に流し込み、冷やし固める。