

ランチにチャレンジ

チキンピラフ

材料・分量 (4人分)

とり肉	150g
ベーコン	1枚
たまねぎ	80g
にんじん	30g
しいたけ (生)	2枚
コーン (冷凍)	60g
米	320g
サラダ油	大さじ1
バター	大さじ1

作り方

1. 米を洗い、ザルにあげる。
2. とり肉、ベーコンは1cm角の大きさに切る。
たまねぎ、しいたけ、にんじんはみじん切りにする。
3. フライパンにサラダ油、バターを入れ熱し、とり肉、ベーコン、たまねぎ、にんじん、しいたけ、コーンをいため、火が通ったら米を加えてすき通るまでいためる。
4. ③にスープ、トマトケチャップ、塩、こしょう

マセドアンサラダ

材料分量 (4人分)

じゃがいも (新)	240g
塩	1.2g
酢	10g
サラダ油	12g
にんじん	100g
さやいんげん	80g

作り方

1. じゃがいもは土を落とし丸ごとゆでる。ゆで上がったたら1cmのさいの目切りし、下味をつける。
2. にんじんも同じように切り、ゆでる。
3. さやいんげんはゆで、さいの目切り。
4. たまねぎはみじん切り後、さらす。

Summer enjoying, it increases

コーンスープ

材料・分量 (4人分)

アオハタ十勝	
コーンクリーム	210g
コンソメ	1/2個
牛乳	250ml

作り方

1. コーンクリームを深なべに入れる。
2. ①に牛乳とくだったコンソメをいれ、ふつとうするまでしずかにまぜる。
3. 火を止め、こしょう、生クリーム80mlをいれる。
4. 器にもり、生クリームでかざりクルト

グレープゼリー

材料分量 (4人分)

ゼラチン	10g
水	50ml
グレープジュース	450ml
生クリーム (ホイップ)	1本

作り方

1. ゼラチンと水を合わせてかきまぜしばらく置く。
2. なべに1~2cm水をはり、お湯をわかし、①を湯せんにかける。
3. ゼラチンが溶けたらひを止め、なべのお湯を捨て、ゼラチン液を



チキンピラフ

材料・分量 (8人分)

とり肉	300g
ベーコン	2枚
たまねぎ	160g
にんじん	60g
しいたけ (生)	4枚
コーン (冷凍)	120g
米	640g
サラダ油	大さじ2
バター	大さじ2
スープ	960cc
トマトケチャップ	130g
塩	少々
こしょう	少々
プチトマト (赤・黄)	8個
パセリ	少々

作り方

1. 米を洗い、ザルにあげる。
2. とり肉、ベーコンは1cm角の大きさに切る。たまねぎ、しいたけ、にんじんはみじん切りにする。
3. フライパンにサラダ油、バターを入れ熱し、とり肉、ベーコン、たまねぎ、にんじん、しいたけ、コーンをいため、火が通たら米を加えてすき通るまでいためる。
4. ③にスープ、トマトケチャップ、塩、こしょうを入れてふっとうさせる。
5. ④をすいはん器の内がまに入れてたく。
6. たきあがったら、お皿にチキンピラフを盛りつけ、プチトマトとパセリをかざる。

マセドアンサラダ

材料・分量 (8人分)

じゃがいも (新)	480g
塩	2.4g
酢	20g
サラダ油	24g
にんじん	200g
さやいんげん	160g
たまねぎ	80g
ロースハム 1cm厚	2枚
マヨネーズ	100g
サラダ菜	8枚
パセリ	少々

作り方

1. じゃがいもは土を落とし丸ごとゆでる。ゆで上がったたら1cmさいの目切りし、下味をつける。
2. にんじんも同じように切り、ゆでる。
3. さやいんげんはゆで、さいの目切り。
4. たまねぎはみじん切り後、さらす。
5. ロースハムはさいの目切り。
6. たまねぎとマヨネーズをあえ、その中に、①②③⑤を入れてあえる。
7. お皿にサラダ菜をしき⑥をもる。
8. さいごにパセリをかざる。

コーンスープ

材料・分量 (8人分)

アオハタ+勝	
コーンクリーム	420g
コンソメ	1個
牛乳	500ml
生クリーム	200ml
こしょう	少々
クルトン	40g

作り方

1. コーンクリームを深なべに入れる。
2. ①に牛乳とくだいたコンソメをいれ、ふっとうするまでしずかにませる。
3. 火を止め、こしょう、生クリーム150mlを入れる。
4. 器にもり、生クリームでかざり、クルトンをちらす。

グレープゼリー

材料・分量 (8人分)

ゼラチン	20g
水	100ml
グレープジュース	900ml
生クリーム (ホイップ)	1本
ミント	少量

作り方

1. ゼラチンと水を合わせてかきませ、しばらく置く。
2. なべに1~2cm水を入れてお湯をわかし、①を湯せんにかける。
3. ゼラチンが溶けたら火を止め、なべのお湯を捨てて、ゼラチン液を入れる。
4. ③にジュースを入れてかきませ、カップに流し入れ冷やし固める。
5. ④にホイップをしぼり、ミントをかざる。