

# 鶏むね肉のサラダ

## 材料

鶏むね肉

・・・1枚(300g程度)

塩・・・・30g

水・・・・3ℓ

盛り付け用サラダ

・・・お好みで



## 作り方

- ①水に塩を入れて、火にかける。
- ②沸騰したら肉を入れ、火を消す。
- ③常温になるまでそのままにする。(鍋蓋はしない)
- ④お湯が常温になったら、肉を取り出し、薄くスライスする。
- ⑤お好みの野菜に合わせて完成。



# ミラノ風豚のカツレット

材料(1人前)

豚肉(肩orヒレorもも).....100g  
塩.....適量  
こしょう.....適量  
小麦粉.....適量  
卵白.....1個分  
粉チーズ.....10g  
パン粉.....適量  
オリーブオイル.....30cc  
バター.....30g  
野菜・レモン等.....お好みで



作り方

- ①豚肉を1cm程度の厚さに切る。
- ②豚肉の上にラップをかけ、5mm程度の厚さになるまで鍋の裏で叩く。
- ③肉の片面全体に塩とこしょうを振る。
- ④小麦粉を両面全体つけて、軽くはたき、卵白を両面全体につける。
- ⑤粉チーズを片面全体につけて、軽く押さえる。
- ⑥両面全体にパン粉をつけて、しっかり押さえる。
- ⑦片面に包丁の裏で筋目を入れる。
- ⑧フライパンにオリーブオイル・バターを入れ、火をつける。
- ⑨バターが溶けたら、⑦を筋目を入れた側を下にして入れる。中火でフライパンを動かしながら焼き、周りが少し色づいてきたら強火で焼く。
- ⑩煙が出てきたら裏返し、両面色がついたら火からあげる。
- ⑪キッチンペーパーで押さえて、油を軽くとったら、完成。



# カルボナーラスパゲッティ

材料(1人前)

スパゲッティ・・・100g  
玉ねぎ小・・・・・・1/4個  
ベーコン・・・・・・30g  
バター・・・・・・大さじ1  
水・・・・・・60cc  
全卵・卵黄・・・・・・各1個  
生クリーム・・60cc  
粉チーズ・・・・40g



作り方

- ①玉ねぎを3mm程度の厚さにスライスする。
- ②ベーコンを1cm角の棒状に切る。
- ③ボウルに全卵・卵黄・生クリーム・粉チーズを入れてまぜる。
- ④フライパンに①・②・バターを入れ、中火で炒める。
- ⑤玉ねぎに火が通ったら(写真参照)、水を入れる。フライパンについたうまみ成分(茶色い部分)をこそげとるようにまぜ、ひと煮立ちしたら火を消す。
- ⑥パスタを茹でる。(各商品の表示に従った茹で方で)
- ⑦⑤に⑥・③を入れて、ゴムベラでよくまぜる。(火をつける前にまぜる)火をつけて、とろみがつくまでまぜる。(写真参照)
- ⑧お好みでこしょうをかけて完成。



# かぼちゃプリン

材料(ココット4個分)

カラメル用

砂糖……………40g

水……………30cc

プリン液用

かぼちゃ……………100g

全卵……………2個

砂糖……………50g

牛乳……………150cc

生クリーム(牛乳で代用可)  
……………50cc



作り方

- ①かぼちゃを薄く切って、耐熱容器に入れ、ラップをかけて、600Wのレンジで2分温める。
- ②カラメル用の砂糖・水を鍋に入れて火にかける。少し色づいてきたら鍋をゆすりながら全体に色をつける。茶色く色づいたら(写真参照)火を消し、ココットそれぞれに入れる。
- ③カラメルを作った鍋を濡れ布巾の上に置き、鍋の温度を下げたら、①・牛乳・生クリームを入れて、沸かす。沸騰したら火を消す。
- ④別のボウルに全卵・砂糖を入れてまぜる。
- ⑤④に③を入れて混ぜたら、ミキサーに30秒かける。ミキサー後、ざるでこして、②にそれぞれ入れ、それぞれラップをかける。
- ⑥フライパンにふきんを敷いて、ココットを入れ、ココットの2/3程度まで水をはる。鍋のまわりがフツフツして沸いてきたら、蓋をして弱火で15分、その後火を止めて10分おく。
- ⑦冷蔵庫で冷やして完成。

