

# トマトライス

## 材料6人分

- 米……………2合(300g)
- 玉ねぎ……………1/3個(70g)
- トマト(完熟)……………大1個(300g)
- 固形スープの素……………1個
- 粗びき黒こしょう……………適量
- 塩……………小さじ1/3
- バジル……………適量

## 作り方/所要時間 約50分

- ① 米は洗って30分浸漬し、ざるに上げる。
- ② 玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ 炊飯器に①の米と②の玉ねぎを入れ、水を2合の線より少なめに入れ、砕いた固形スープの素、塩、粗びき黒こしょうを入れ、へたを取ったトマトを中央におく。
- ④ ③を炊飯し、炊き上がったらトマトを崩して混ぜ、器に盛ってバジルを飾る。

# チキンのソテー・ オニオンバルサミコソース

## 材料6人分

- 鶏もも肉……………3枚(900g)
- 塩、こしょう……………少々
- にんにく……………1片

## 〈付け合わせ〉

- ズッキーニ……………1/2本(100g)
  - パプリカ(赤)……………1/2個(75g)
  - さやいんげん……………6本
  - まいたけ……………1パック(100g)
  - 塩、こしょう……………少々
  - オリーブオイル……………適量
- A
- 赤ワイン……………1/3カップ(65ml)
  - バルサミコ酢……………大さじ3
  - 玉ねぎ氷……………3個(75g)
  - バター……………大さじ1・1/2
- B
- 塩、粗びき黒こしょう、砂糖、しょうゆ……………各少々
  - イタリアンパセリ……………適量

## 作り方/所要時間 約20分

- ① 鶏もも肉は余分な脂と筋を取って、1枚を半分に切り、塩、こしょうをふる。
- ② にんにくは薄切りする。
- ③ 付け合わせの野菜を用意する。ズッキーニは輪切り、パプリカはそぎ切り、さやいんげんは筋を取ってゆで、まいたけは石づきをとって小房に分ける。それぞれソテーして軽く塩、こしょうする。
- ④ フライパンにオリーブオイルと②のにんにくを入れて中火で熱し、香りが出たら①の鶏肉を皮目から焼き、にんにくは焦げないように肉の上のせておく。両面ぱりっと焼けたらいったん取り出し、フライパンをふいてAを入れ、一煮立ちしたらBで味を調える。
- ⑤ 皿に④の鶏肉を盛ってソースをかけ、③の野菜を添えてイタリアンパセリを飾る。

# 人参氷のマカロニサラダ

## 材料6人分

- マカロニ……………60g
  - 塩……………適量
- A
- 酢……………小さじ1
  - サラダ油……………小さじ1
- 玉ねぎ……………1/3個(70g)
  - ツナ缶……………1缶(70g)
  - ゆで卵……………2個
  - 人参氷……………2個(50g)
  - マヨネーズ……………大さじ3
  - 塩、こしょう……………適量
  - パセリ(みじん切り)……………少々

## 作り方/所要時間 約20分

- ① マカロニは塩を入れたお湯でゆで、水気を切って、熱いうちにAをからめて下味をつけておく。
- ② 玉ねぎは薄切りにして水にさらし、水気を切る。ツナ缶は油を切っておき、ゆで卵は3cm角に切る。
- ③ 人参氷は半解凍しておく。
- ④ ボールに①と②を入れて混ぜ合わせ、マヨネーズと③を混ぜて、塩、こしょうで味を調える。
- ⑤ 器に④を盛って、パセリを散らす。

# 玉ねぎ氷の作り方

## 材料20個程度

- 玉ねぎ……………2個(400g)
- 水……………1/2カップ(100ml)

## 作り方

- ① 玉ねぎは皮をむいて、耐熱容器に入れてレンジ(600w)で10分くらい加熱する。
- ② ミキサーに①を汁ごと入れ、水(100ml)も加えてペースト状になるまでまわし、冷めたら製氷皿に入れて冷凍庫で冷やし固める。

# 人参氷の作り方

## 材料20個程度

- 人参……………3本(600g)
- 水……………1/2カップ(100ml)

## 作り方

- ① 人参は皮をむいて1cm幅の輪切りにし、耐熱容器に入れて水(100ml)を加え、レンジ(600w)で10~15分くらい加熱する。
- ② 人参が柔らかくなったらミキサーに入れてペースト状になるまで混ぜる。
- ③ 粗熱がとれたら製氷皿に入れて冷凍庫で冷やし固める。