



食事会レシピ



ターメリックライス

『作り方』

- ① 精白米をとぎ、通常の水加減で吸水させる。
- ② ①にターメリックを加え、全体を軽く混ぜ合わせてから炊飯する。
- ③ 皿に②を盛り、パセリを振る。

『材料』 (作りやすい分量)

精白米	3合
ターメリック	小さじ1/2
パセリ	少々

タンドリーチキン 緑黄色野菜のグリル添え

『作り方』

- ① とりもも肉は、分厚いところに包丁を入れて均等な厚さにし、味が染みやすいようフォークで数か所さしておく。
- ② Aをビニール袋に入れてよく揉んで混ぜ合わせ、①の肉を入れてさらにもんで15～30分くらい置く。
- ③ ブロccoliは房に分け下ゆでしておく。
- ④ 赤パプリカは種を取って縦長に切る。
- ⑤ 南瓜はくし型に切り、皿に並べてレンジで30秒(500W)加熱する。
- ⑥ ③～⑤の野菜は、薄くオリーブ油をしいたオーブンまたはフライパンで焼き目をつける。仕上げに軽く塩を振る。
- ⑦ ②の肉を220℃～230℃のオーブンで15分くらい焼く。
- ⑧ 器に肉、野菜を盛り付けて完成

『材料』 (1人前)

とりもも肉	60g
塩	0.5g
カレー粉	小さじ1/2強
おろしにんにく	1g
おろししょうが	1g
ケチャップ	大さじ1/2
無糖ヨーグルト	大さじ2/3
ブロッコリー	20g
赤パプリカ	30g
南瓜	20g
塩	少々
オリーブ油	少々

キャロットサラダ

『作り方』

- ① にんじんは皮をむいて5～6cmの千切りにし、軽く茹でて水気をきっておく。
- ② ドレッシングを混ぜ合わせ、レーズンを加える。レーズンが水分を含んで柔らかくなるまで置いておく。
- ③ アーモンドスライスはフライパンで軽く色づくまで炒る。
- ④ パセリは洗って水けをきっておく。
- ⑤ ②に①を加えてよく混ぜ合わせて盛りつけ、最後に③と④を飾る。

『材料』 (1人前)

にんじん	50g
パセリ	1g
アーモンドスライス	1g
レーズン	3g
ドレッシング	
オリーブ油	小さじ1/2
穀物酢	小さじ1弱
レモン汁	小さじ1/2
塩	少々
こしょう	少々

エリンギのポタージュ

『作り方』

- ① エリンギは短冊切り、玉ねぎは薄くスライスする。
- ② 鍋に①と水、チキンコンソメを入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ③ ②の粗熱がとれたら、ミキサーにかける。
- ④ 鍋に③を戻して牛乳を加えて温め、塩、こしょうで味を調える。
- ⑤ 器に盛り、コーヒーフレッシュとパセリをふって完成。

『材料』 (1人前)

エリンギ	35g(2/3本)
玉ねぎ	35g(1/5個)
水	85ml
チキンコンソメ	少々
牛乳	30g
塩	少々
こしょう	少々
乾燥パセリ	少々
コーヒーフレッシュ	1/3個

豆乳ゼリー ベリー添え

『作り方』

- ① 水にゼラチンを振り入れてふやかしておく。
- ② 豆乳にラカントを加えて火にかける。
沸騰直前に火を止めて①のゼラチンを入れて溶かす。
- ③ ②を器に注ぎ分け、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ ④にイチゴ、ブルーベリー、ミントの葉を飾って完成。

『材料』 (1人前)

ゼラチン	2g
水	30ml
豆乳	75ml
ラカント(液状)	12g
いちご	1/2個
ブルーベリー	2粒
ミントの葉	少々