



とっておきレシピ



材料 2人分

カニ(ほぐし身)	80g	小麦粉	大さじ1
タマネギ(みじん切り)	20g	牛乳	200ml
マッシュルーム(薄切り)	20g	塩・こしょう	少々
油	小さじ1	生クリーム	20g
白ワイン	小さじ1	バターライス	
レモン汁	小さじ1/3	白飯	2人分
塩・こしょう	少々	バター	小さじ2
ホワイトソース		塩・こしょう	少々
バター	小さじ2	パセリ(みじん切り)	適宜

ポイント

バターライスにかにのクリーム煮を添えたワンプレート料理です。カニは冷凍でも缶詰でもOK。殻などは除いてしっかりほぐしましょう。

かにの クリーム煮

ごちそうレシピ

作り方

- ①フライパンに油を熱してタマネギとマッシュルームを炒め、ワイン、レモン汁、塩、こしょうをし、カニを加えて炒める。
- ②ホワイトソースを作る。別のフライパンにバターを熱し小麦粉を加えて焦がさないように炒め、牛乳を少しずつ加えて溶きのばし、塩・こしょう、生クリームを加える。ここに①を入れて、焦げ付かないように弱火で2、3分煮込む。
- ③バターライスを作る。ボウルに温かい白飯、バター、塩・こしょうを入れて混ぜる。
- ④③を型で抜いて皿に盛り、②を添えてパセリを散らす。



グレープ フルーツ サラダ

籠のような器の形が華やかです

材料 2人分

グレープフルーツ	1個	クリームチーズ	20g
セロリ	1/6本	生クリーム	大さじ1
マッシュルーム	2個	レモン汁	小さじ2/3
レモン汁	少々	蜂蜜	小さじ2
小エビ	2尾	塩	少々

ソース

作り方

- ①グレープフルーツは横半分に切り、中をくり抜き果肉のみを取り出す。皮の両端に細めの切り込みを入れて取っ手になる部分を作る。
- ②セロリは薄切りにして水にさらす。マッシュルームは石突きを取って薄切りにし、レモン汁をかける。小エビは背ワタを取り、塩ゆでにして殻をむく。
- ③ソースを作る。クリームチーズをボウルに入れ、室温に戻し軟らかくしてからへらでよく練り、その他の材料を加えて混ぜる。
- ④小エビ以外の材料を③であえ、グレープフルーツの器に盛り付け、小エビを飾る。①で作った皮の切り込みにリボンを通して上で結ぶ。



かぼちゃ 鶏そぼろあん

優しい味でご飯が進みます

材料 2人分

カボチャ	250g	おろししょうが	小さじ1/2
水	150ml	酒	小さじ1
砂糖	15g	砂糖	小さじ1/2
塩	少々	しょうゆ	小さじ1
鶏ひき肉	30g	水溶き片栗粉	小さじ1/2
		木の芽	適宜

作り方

- ①カボチャは種を除き、皮を一部むいて食べやすい大きさに切る。鍋にカボチャ、水、砂糖、塩を入れて落としぼたをして中火で煮る。沸騰したら弱火にして約10分、軟らかくなるまで煮る。
- ②別の鍋に鶏ひき肉とAを入れて、火にかけながら菜箸4本でかき混ぜて、そぼろを作る。①の煮汁を入れてのばし、水溶き片栗粉を入れてとろみが付くまで中火にかけ、そぼろあんを作る。
- ③器に①を盛り、②をかけて木の芽を飾る。