平成30年度 男性料理教室

第９回　３月 14 日

チキンマカロニグラタン
レンコンの梅ドレサラダ
かぶのスープ
バゲットのファルシ

チキンマカロニグラタン

材料（4人分）

鶏モモ肉	100g
玉葱	1/2個
マカロニ	150g
胡椒	少々
とろけるチーズ	大匙2
油	少々
パン粉	少々
バター	大匙1

トマトソース

バター	大匙2
油	大匙2
粉	大匙1
トマトピューレ	1/2カップ
スープ	3カップ
玉葱	1/4個
パセリのみじん切り	小匙1
塩・胡椒	

作り方

① マカロニは塩少々を加えた熱湯で茹で、笊に上げて湯を切ります。

② 鶏肉は一口大に切ります。玉葱は1cm角に切ります。フライパンにバター少量を熱し、鶏肉・玉葱を炒め、火が通ったらマカロニを加え、塩・胡椒を振り、調味します。

③ 鍋に大匙1の油を熱し、玉葱1/4個を薄切りにして炒めます。パセリのみじん切りも加えます。

④ トマトソースを作ります。フライパンにバター大匙2・油大匙2を弱火で熱し粉を加え、よく炒めます。スープを少量ずつ入れ、混ぜます。③も加えます。トマトピューレを加え、弱火で煮詰めます。塩・胡椒で調味します。

⑤ グラタン皿に油を塗り、トマトソースに②の具を和え、皿に入れ、とろけるチーズ・パン粉を均等に掛け、強火のオーブンで6分焼きます。
最後にパセリのみじん切りを飾ります。

レンコンの梅ドレサラダ

材料（4人分）

ごぼう小　・・・・・　1/2本
レンコン小　・・・・・　1節
人参　・・・・・・・・・　5cm

A
- 梅肉　3個分
- オリーブ油　大匙3
- 酢　大匙2
- 砂糖　大匙1
- 煎り白ごま　少量

作り方

① レンコンは薄切りにし、ゴボウ・人参は千切りにします。
レンコン・ゴボウは酢水でさらします。

② レンコンは30秒、ゴボウ・人参はサッと茹で、水切りし、冷まします。

③ 梅肉は種を取り、刻み、A を混ぜ、醤油大匙1を加え、混ぜます。

④ 野菜を③で和え、サラダ菜を敷き、盛ります。

かぶのスープ

材料（4人分）

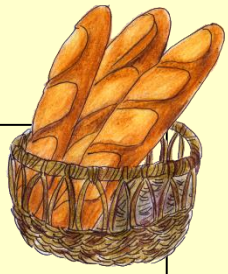
かぶ　人参 1/2本　ベーコン 2枚　固形スープの素 1個

作り方

① かぶは葉を根元から切り離し、四つ割りにします。葉は3cmに切ります。
人参はイチョウ切りの薄切りにします。葉は茹でます。

② 鍋にベーコンを炒め、人参・かぶを炒め、水4カップ入れ、固形スープの素を加え、10分煮ます。塩・胡椒で味を調味します。
最後に茹でたかぶの葉を入れ、器に盛ります。

バゲットのファルシ



材料（4人分）

ソフトバゲット 2本　じゃがいも 2個　クリームチーズ 30g
ドライフルーツ 50g　白ワイン 200cc

作り方

① ドライフルーツは白ワインに30分浸けます。じゃがいもは皮を剥き、いちょう切りにして茹で、マッシュにします。クリームチーズは常温にしておきます。

② バゲットは半分に切り、中身をくり抜きます。中身をちぎって①に混ぜます。
バゲットの中に詰めます。

③ 2cmに切り、2枚ずつ盛ります。キャベツのマリネを添えます。