



エスニックな食卓に～



パン3種類

・ロールパン ・フランスパン ・ぶどうパン

タンドリーチキン

材 料 2人分

| | |
|--------|---------|
| 鶏もも肉 | 140g |
| ヨーグルト | 20g |
| にんにく | 1/2 粒 |
| 玉ねぎ | 20g |
| しょうが | 1/2 かけ |
| カレー粉 | 大さじ 1/2 |
| パプリカ | 小さじ 1/2 |
| 塩 | 小さじ 1/3 |
| しょうゆ | 小さじ 1/2 |
| レモン汁 | 小さじ 1 |
| サラダ油 | 小さじ 1/3 |
| 唐辛子 | 適宜 |
| ローリエ | 1 枚 |
| サニーレタス | 2 枚 |
| きゅうり | 40g |
| トマト | 1/3 個 |

A

作り方

1. 鶏肉は脂肪を取る。筋切りをして観音開きにする。横半分に切る。
2. にんにく、玉ねぎ、しょうがはすりおろす。
3. Aを混ぜ、鶏肉を揉み込み 30 分位おく。
4. オープン 180℃で皮面を上にしてこんがりとし色がつくまで焼く。(30分～40分)
5. ④を 2cm 厚さのそぎ切りにする。
6. サニーレタスは食べやすい大きさにちぎる。きゅうりは斜め薄切り、トマトは 6 等分のくし型に切る。
7. 器に⑤と⑥を盛る。フランスパンにはさんで食べる。



オニオンスープ

材 料 2人分

| | |
|-----------|-----------|
| 玉ねぎ | 1/2 個 |
| サラダ油 | 小さじ 1/3 |
| マッシュルーム | 2 個 |
| 水 | 2 カップ |
| 固形スープの素 | 1 と 1/4 個 |
| パルメザンチーズ | 小さじ 2 |
| パセリ | 適宜 |
| フランスパン薄切り | 2 枚 |
| にんにく | 少々 |

作り方

1. 玉ねぎは縦半分に切る。繊維を断ち切るように薄切りにする。ラップをかけ電子レンジ 600Wで 1 分かける。
2. マッシュルームは薄切り、パセリはみじん切りにする。
3. フランスパンを 1cm 厚さに切り、にんにくをぬりオーブントースターで焼く。(約 1分 30秒)
4. フライパンにサラダ油をいれ、玉ねぎを弱火であめ色になるまで炒める。マッシュルームを加え更に炒める。
5. 鍋に水を入れ中火にかけ④と固形スープの素を入れ、2～3分煮る。
6. 器に③を入れ⑤を注ぎ、パルメザンチーズとパセリを散らす。

ホタテ入り大根サラダ

材 料 2人分

| | |
|-----------|---------|
| 大根 | 100g |
| 塩 | 小さじ 1/3 |
| ホタテ (水煮缶) | 1/3 缶 |
| パプリカ赤 | 20g |
| パプリカ黄 | 20g |
| 貝割れ大根 | 1/3 パック |
| マヨネーズ | 大さじ 1 |
| ホタテ汁 | 小さじ 1/2 |



作り方

1. 大根は皮をむき 4 cm の長さに切る。せん切りにして塩をふりしばらく置き、軽く絞る。
2. パプリカ (赤、黄) は縦半分にして種を取る。大きいものは横半分にしてせん切りにする。
3. ホタテ缶を身と汁に分ける。
4. 貝割れ大根は根を切る。長い場合は半分に切る。
5. ボールに①②③を入れマヨネーズで和える。
6. 器に⑤を盛り、貝割れ大根を飾る。

焼バナナ

材 料 2人分

| | |
|------------------|-------|
| バナナ | 1 本 |
| { シナモン グラニュー糖 | 小さじ 1 |
| | 小さじ 1 |
| アイスマルク | 60g |



作り方

1. バナナは皮ごとグリルに入れ、焦げ目がつくまで焼く。
2. 焼き上がったら皮をむき 1 cm 厚さの輪切りにする。
3. Aを合わせる。
4. 器に②を盛り③をかけ、アイスマルクを添える。

きなこを使って
も美味しい

チャイ

材 料 2人分

| | |
|------|-------|
| 水 | 1 カップ |
| 紅茶の葉 | 小さじ 2 |
| 牛乳 | 1 カップ |
| シナモン | 適宜 |

作り方

1. 鍋で湯を沸かし、沸騰したら茶葉を加える。
2. 茶葉が開いてきたら牛乳を加え、鍋肌に小さい泡が出たら火を止める。
3. 茶漉しでこしながらティーカップにそそぎ、シナモンをふる。



りんごジャム

材 料

| | |
|------|---------------|
| りんご | 1 個 (200 g 位) |
| 砂糖 | 40~50g |
| レモン汁 | 少々 |



作り方

1. りんごは皮をむき、8等分に切り芯をとってイチョウ切りにする。皮は捨てない。
2. 鍋にりんごを入れ上から砂糖をかけ 10分位置く。
3. ②. を弱火にかけ、りんごの皮を上へのセフタをして煮る。
4. 最後にレモン汁を入れて全体を混ぜて火を止める。

保存する場合は砂糖 40%