



ヒトミのぷくらく♪レシピ★

パーティのコース風メニュー 2011年11月30日放送

Menu

前菜	カボチャとツナのサラダ	
スープ	ニンジンのポターージュ	
肉料理	鶏肉のオレンジソース	
魚料理	白身魚のムニエル	ラタトゥイユ風ソース
ライス	ツナのピラフ	
デザート	ヘルシーティラミスプレート	

レシピは次ページから 

段取りを確認♪

必ず!前日にしておく作業

ティラミス用豆腐の水切り

前日にしておく作業

トマトソース、ポターージュ

当日ある仕上げ

サラダ、ピラフ、デザート

メイン料理(肉・魚)



前日にできるだけ調理をしておくと、作業がスムーズです





白身魚のムニエル ラタトゥイユ風ソース



材料 (2人分/ソースは作りやすい分量)

基本のトマトソース

- 玉ねぎ(みじん切り) 100g
- 白ワイン50ml
- トマトジュース 500ml
- ホールトマト缶 800g
- トマトケチャップ 200ml
- バター 5~10g
- オリーブオイル 大さじ2

ラタトゥイユ風ソース

- 野菜 約100g
(パプリカ、なす、ズッキーニ、玉ねぎなど)
- トマトソース ½カップ
- 固形スープの素 1個
- 塩コショウ

ムニエル

- 白身魚(タラなど) 2切れ
- ラタトゥイユ風ソース ½カップ
- 小麦粉 大さじ2
- 塩コショウ、バジル
- バター、オリーブオイル

残ったトマトソースは
パスタやグラタンにどうぞ♪

基本のトマトソース

1. 鍋にオリーブオイルとバターを熱して、玉ねぎを加え、焦がさないようによく炒めたら、白ワイン50ccを加え、水分を飛ばすように5分ほど炒めて煮詰める。
2. トマトジュースとトマトケチャップ、ホールトマトを加える。※ホールトマトは手でつぶす
3. そのまま弱めの中火にかけ、とろっとするくらいまで煮詰め、塩コショウで味を調える。

ラタトゥイユ風ソース

1. 鍋にバター、オリーブ油を熱し、火の通りにくい野菜から順に、焦がさないように炒める。
2. 全体に火が通ったら、トマトソース、水100ml、固形スープの素を加え、野菜がとろっと崩れる程度まで煮込む。
3. 最後に塩コショウで味を調える。

ムニエル

1. 白身魚に塩コショウ、バジルを振り、小麦粉を薄くからめる。
2. フライパンにバター、オリーブ油を入れて中火にかけ、魚を入れ(盛り付けた時に上になる側を下にして)、おいしそうな焼き色がついたら引っくり返す。
3. 弱めの中火にしてフタをして、1分間蒸し焼きにして火を通し、両面こんがり焼けていることを確認したら、火を止める。

盛り付け

1. ラタトゥイユ風ソースの野菜を皿の中央に盛り、周辺に残ったソースを流す。
2. ムニエルを野菜の上のにのせ、あれば、イタリアンパセリやカイワレ大根などのグリーンを飾る。





鶏肉のオレンジソース



材料 (2人分)

- 鶏もも肉 2枚
- バター 20g
- オレンジ ½個
- オレンジジュース 200ml
- チキンスープ ½カップ
(固形スープの素をお湯で溶いたもの)
- 白ワイン 大さじ2
- ママレードジャム 大さじ2
- 片栗粉またはコーンスターチ
- 粒マスタード

作り方

1. 鶏肉はキッチンペーパーでふき、包丁の先かフォークで皮に穴をあけて、塩コショウ、白ワイン大さじ1で下味をつける。
2. フライパンにバター20gを溶かして、鶏肉を皮のほうから焼き、こんがり焼けたらひっくり返して、両面に焦げ目をつけ取り出す。
3. フライパンは洗わず、余分な油を捨てるか軽く拭き取って、スープとワインを加えて火にかける。
4. 沸騰したらオレンジジュースを加えて5分ほど煮て、鶏肉を戻して中まで火が通るように煮込み、煮えたら取り出す。
5. 鍋に残ったソースを塩コショウで味を調べ、水溶き片栗粉またはコーンスターチでとろみをつける。
6. 皮をむいたオレンジの果肉を加えてさっと加熱したら火を止め、オレンジママレードを加えてよく混ぜる。

盛り付け

鶏肉を器に盛ってから、オレンジソースをかけ、ソースの中のオレンジをバランスよく飾り、粒マスタードを添える。





ニンジンのポタージュ



作り方

1. ニンジン皮をむいて半分～4つに切り、薄くスライス、玉ねぎも同じように薄くスライスしておく。
2. 大きめの鍋にバターを熱して、ニンジンと玉ねぎを加え、全体にバターがなじんでしんなりしたら、水300mlと固形スープの素を加え、フタをしてやわらかくなるまで中火で煮る。
3. ニンジンが柔らかくなったら、フードプロセッサーかミキサーにかけ、ざるでこして鍋に戻す。
4. 牛乳を加え、かき混ぜながらとろみがつくまで煮込む。

※沸騰させないように注意

材料 (4人分)

- ニンジン 300gくらい(大1本)
- 玉ねぎ 100gくらい(小1個)
- バター 10g
- 固形スープの素 2個
- 牛乳 2カップ
- パセリや生クリームなど

盛り付け

スープ皿かカップに流し入れ、テーブルに出す直前に生クリーム(コーヒー用でOK)やパセリで飾る。

ニンジン嫌いさんでも、気付かず食べちゃうおいしさ！
ニンジンの量が多いほうが、とろっと仕上がります。

カボチャフレークとか混ぜても、
絶対おいしいと思うんだよね～





ヘルシーティラミス



材料 (4~5人分/作りやすい分量)

- 絹ごし豆腐 600g
(水切りすると450gくらいに)
- クリームチーズ 350~400g
- ビスケット 100gくらい
(カステラやスポンジでも可)
- コーヒー 200ml
(濃く淹れる。インスタントでも)
- ラム酒 大さじ1
- レモン汁 大さじ1
- はちみつ 大さじ6
(甘いのが好きな方は、メープルシロップに変えるか、砂糖も入れる)
- ココアパウダー 大さじ6~8

前日の作業

絹ごし豆腐600gは、キッチンペーパーを敷いたざるにあけて崩し、ラップをして冷蔵庫でひと晩しっかり水切りする。

仕上げ

1. コーヒーにラム酒を混ぜ、ビスケットを浸して崩し、ペースト状しておく。
2. 水切りした豆腐をフードプロセッサーにかけ、なめらかになったら、クリームチーズ、レモン汁、はちみつを加えるたびによく混ぜる。
3. 容器に、ビスケットのペースト、チーズクリームの順で入れ、ココアパウダーを振る。
4. もう1度同じようにビスケットとチーズを重ね、仕上げにはたっぷりココアパウダーを振って、冷蔵庫で30分以上冷やす。

クリームチーズの量が半分でカロリー減♪

サラダも作る場合は、チーズクリームを大さじ2杯分程度、残しておいてね。

盛り付け

食べる直前に器に盛る。
お好みでフルーツソースやコーヒーゼリー、アイスクリームなどを添えても美味しい。





カボチャとツナのサラダ



材料 (4人分)

- カボチャ 正味200g
(種とワタは取って)
- マヨネーズ 大さじ2
- チーズクリーム 大さじ2
(ヘルシーティラミスの残り)
- ツナ 1缶
- 塩コショウ
- 好みでナッツやレーズンなど

作り方

1. カボチャは種とワタをとって切り、電子レンジで3~4分、やわらかくなるまで加熱しておく。
2. マヨネーズとチーズクリーム、またはキッチンペーパーにくるんで水切りしたヨーグルト、ツナを混ぜる。レーズンを使う場合はここで入れる。
3. カボチャを軽く崩すように混ぜ、塩コショウで味を調える。



ツナのピラフ

材料 (4人分)

- | | |
|------------|-----------------|
| ●米 3合 | ●ミックスベジタブル 150g |
| ●ツナ 1缶 | ●固形スープの素 3個 |
| ●ベーコン 4~5枚 | ●バター 10g |
| ●玉ねぎ 小1個 | ●パセリ、コショウなど |



作り方

1. 玉ねぎはみじん切り、ベーコンは短冊切りにする。ミックスベジタブルを使わない場合は、ニンジンなど、その他の野菜もみじん切りに。
2. 固形スープの素を手で細かくつぶしておく。
3. 米3合をといで普段通りの水加減をし、バター以外の具を全て加え、後は通常通りに炊く。
4. 炊きあがったらバターを加えて混ぜる。

盛り付け

皿に盛ってパセリを飾る。粗引きコショウもよく合う。

