

やっしろ冬のカラフルランチ

食育の日レシピ
2014.12.19

※材料は2人分

主菜

はちべえトマトの煮込みチキン

鶏もも肉	160g
塩こしょう	少々
セロリ	50g
たまねぎ	100g
にんにく	5g
トマト	200g
オリーブオイル	大さじ大1/2
*赤ワイン	大さじ1/2
*ツツナスプ	100cc
パルメザンチーズ	大さじ1/2

①鶏肉は一口大に切り、塩こしょうをふる。セロリ、たまねぎ、にんにくは荒みじん切りに切る。トマトは湯むきをして、大きめの粗みじん切りに切る。

②フライパンにオリーブオイル（半量）を入れ、鶏肉を焼く。

③焼けた鶏肉を取り出し、残りのオリーブオイルを入れ、セロリ、たまねぎ、にんにくを炒める。

④*の調味料、トマトを入れ、10～15分煮込む。お好みでパルメザンチーズを。



やっしろ冬のカラフルランチ

食育の日レシピ
2014.12.19

※材料は1本分

デザート いぐさのパウンドケーキ～幸せ香る晩白柚ペーストを添えて～

いぐさ粉	大さじ2
薄力粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ1
卵	2個
グラニュー糖	80g
無塩バター	100g
*ホイップクリーム	適量
*晩白柚ペースト	適量
*晩白柚皮(削)	適量

①バターがクリーム状になるまで混ぜる。グラニュー糖半量を加えて混ぜる。卵黄を入れて混ぜる。

②卵白と残りのグラニュー糖を混ぜてメレンゲをつくる。

③①に②の半量を入れ、混ぜる。いぐさ粉、薄力粉、ベーキングパウダーを半量ずつ入れ、混ぜる。残りの材料でもう一度繰り返す。

④型に生地を入れ中央部分をくぼませ、170℃のオーブンで40分焼く。

⑤カットして*を飾る。

