

◆代替食材：かぼちゃ→じゃが芋

※赤字の材料はご家庭でご用意ください

材料	2人用	3人用
●2種ナッツのチキンソテー		
若鶏モモ肉	240g	360g
塩、粗びき黒こしょう	少々	少々
じゃが芋	1コ	2コ
オリーブ油又サラダ油	大 1/2	大 2/3
スライスアーモンド	10g	15g
くるみ	10g	15g
バター	大 2/3	大 1
┌ 水	大 1/2	大 2/3
A しょうゆ	小 1	大 1/2
└ みりん	大 2/3	大 1
グリーンリーフ又葉野菜	適量	適量

材料	2人用	3人用
●ジンジャーリゾット		
ウインナー	2本	2本
マッシュルーム (ホワイト又ブラウン)	2/3パック	1パック
玉葱	小 2/3コ	小 1コ
カーネルコーン	20g	30g
生姜	1/2 かけ	2/3 かけ
オリーブ油又サラダ油	大 1/2	大 2/3
塩	少々	少々
ごはん (茶碗に軽く)	約 300g (2杯)	約 450g (3杯)
水	180ml	270ml
コンソメ	2/3コ	1コ
┌ バター	小 1	大 1/2
B 塩	小 1/4	小 1/3
粉チーズ	2袋	3袋
粗びき黒こしょう	少々	少々

作り方

- ① ご飯はザルに入れて水洗いし、水気をきる。
- ② 鶏肉は厚みを均一にし、皮目にフォークで穴を開け、塩、黒こしょうする
- ③ じゃが芋は、皮つきのまま輪切りにし、グリーンリーフはちぎる。
- ④ 生姜はおろす。
- ⑤ マッシュルームは薄切り、玉葱はみじん切り、ウインナーは小口切り。
- ⑥ フライパンにオリーブ油を熱してじゃが芋、鶏肉(皮目から)を焼き、焼き色がついたら返し、蓋をして蒸し焼く。
- ⑦ フライパンにオリーブ油を熱し、マッシュルーム、玉葱、ウインナーを炒め、塩を加えてしんなりするまで炒めて取り出す。
- ⑧ ⑦のフライパンにご飯、水(3回ぐらいに分けて)、刻んだコンソメを入れてご飯をつぶさないようにほぐして煮る。
表面がふっふっしてきたら、生姜、コーン、⑦を戻し入れて混ぜ、半量の粉チーズ、**B**を加えて味を調べて盛り、残りの粉チーズ、黒こしょうを振る。
- ⑨ ⑥に火が通ったら、鶏肉は食べやすく切ってじゃが芋、グリーンリーフと共に盛る。
- ⑩ ⑨のフライパンの汚れを拭き取り、バターを熱してアーモンド、くるみを炒め、**A**を加えてからめ、⑨にかける。