

《鶏肉のローズソースかけ》

2015. 12. 5 子どもクリスマス会

【材 料】

| | | | |
|-----------------|-------|--------------|-------|
| ・鶏胸肉(1.5 cm角切り) | 300 g | ・牛乳 | C 4 |
| ・玉ねぎ(粗みじん切り) | 大 1 個 | ・米粉 | 大 5 |
| ・にんにく(みじん切り) | 1 片 | ・トマトケチャップ | 大 6 |
| ・サラダ油 | 大 2 | ・塩 | 小 1/2 |
| ・エリンギ(1 cm角切り) | 50 g | ・ブイヨン | 1 個 |
| ・人参(粗みじん切り) | 50 g | ・星人参(飾り用) | |
| | | ・付け合せ ブロッコリー | |

【作り方】

- ① 鍋にサラダ油・にんにく・玉ねぎを入れよく炒め、鶏胸肉も加え、炒める。
- ② 牛乳 2C・ブイヨン・エリンギ・人参を加え、5分煮る。
- ③ 残りの牛乳 2Cに米粉を入れよく混ぜて、②に加え 5分煮る。
とろりとしたら、トマトケチャップ、塩で味をととのえる。
- ④ ご飯の上にかけて、星人参・ブロッコリーを添える。

《フルーツのシロップ漬け》

2015. 12. 5 子どもクリスマス会

【材 料】

- | | | |
|------------|--------|-------|
| ・ キーウィ | 2～3 個 | |
| ・ りんご | 1 個 | |
| ・ レモン汁 | 大 1 | |
| 〔 | ・ 砂糖 | 100 g |
| | ・ 水 | C 2 |
| | ・ レモン汁 | 大 2 |
| ・ レモン（飾り用） | | |

【作り方】

- ① キーウィは皮をむいて 1.5 cm角に切り、レモン汁をかけておく。
- ② 鍋に水と砂糖を入れ火にかけ、砂糖を煮溶かし、①を加え冷ます。
- ③ ②にレモン汁を加え、そのまま漬け込む。
- ④ リンゴは皮をつけたまま、1.5 cm角に切り、③に加え混ぜる。
- ⑤ 器に盛り、飾りレモンを添える。