

ヘルシー&スピーディー料理

1 回目

★ポトフ

フランスの家庭料理の1つ。Pot は鍋や壺、feu は火を示す。弱火で長時間火にかけて作るフランスのおでんのような料理です。

＜材料(5人分)＞

手羽元	5本
あらびきウィンナー	5本
たまねぎ	1.5 個
にんじん	1本
じゃがいも	2.5 個
セロリ	1 / 4本
キャベツ	1 / 4 個
水	6 カップ
スープの素	3.5 個
ローリエ(月桂樹)	1 枚
塩・こしょう	適量



イメージ写真

作り方

1、材料を切る。

- ・手羽元、ウィンナー：そのまま
- ・たまねぎ：くし型切り
- ・にんじん：人数分
- ・セロリ：筋をとり、人数分
- ・キャベツ：芯をつけて人数分

2、深鍋に、スープの素、水、ローリエ、手羽元、じゃがいも、たまねぎ、にんじんを入れ、沸騰したら、アクをとり弱火にし、キャベツを加えて蓋をして 10 分煮る。

じゃがいもに火が通れば火を消す（煮すぎるとじゃがいもの煮崩れの原因に）。

3、食べる直前に、ウィンナーを加え温める。

4、皿に盛り、スープを注ぐ。

じゃがいもの煮崩れ防止

- ・じゃがいもは煮崩れしにくい品種・メーカーインを使用してもよい。
- ・ゆっくり加熱することがコツです。
- ・60～80℃の温度帯をキープして 15 分程放置します。その後、80℃以上にして加熱して中まで火を通す。

★グリーンサラダ 新玉ねぎドレッシング

材料（作りやすい量）

*野菜はお好みで

サニーレタス 1/4 袋

きゅうり 1/2 本

水菜 1/4 袋

トマト 1 個

生ハム 適宜

新玉ねぎドレッシング

新玉ねぎ 100g

サラダ油 50cc

砂糖 大さじ1

塩 小さじ1

酢 大さじ2

作り方(ミキサー使用)

- 1、葉野菜は、流水で洗い水けをきり、食べやすい大きさに切る。
- 2、きゅうりは板ずりし、塩を洗い流し薄切りにする。
- 3、新玉ねぎドレッシングを作る。
新玉ねぎは、粗みじん切る。
ミキサーに新玉ねぎと調味料を入れ、ペースト状にする。
- 4、皿に野菜を盛り、生ハムを散らしドレッシングをかける。



アレンジ

新玉ねぎを少し減らし、レッドキャベツや、バジル、パセリなどを入れると色鮮やかに

★コーヒゼリー

材料（作りやすい量）

インスタントコーヒー 大さじ2

熱湯 500cc

粉ゼラチン 10g

砂糖 50g

生クリーム 50g



＜作り方＞

- 1、鍋に、分量の湯を沸かし、インスタントコーヒーと砂糖を加え、火を消す。
- 2、1に粉ゼラチンを振り入れ、余熱で溶かす。
- 3、ボウルに水を張り、鍋のままつける。何度か水を交換し、常温まで温度が下がったら、器に注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。
- 4、食べる直前に、生クリームをかける。

一口メモ

- ・ゼラチンを加えてから加熱しない。固まらなくなってしまう。
- ・60℃くらいで溶かすのがベストです。