



パーティー料理を作ろう♪♪



チキンと秋野菜のヘルシー豆乳グラタン



<材料>5人分

無調整豆乳(ふくゆたか)…400cc、ジャガイモ…1個(100g位)、
塩…小さじ1/4、コンソメ…1/2個、
鶏もも肉…150g、ショートパスタ…50g、玉ねぎ…1/4個、
エリンギ…1本、フロッキー…1/2個、カボチャ…1/8個、
ピザ用チーズ…80g、パン粉…大さじ1、サラダオイル…少々

<作り方>

【下ごしらえ】

1. カボチャは皮付きのまま2cm角に切る。玉ねぎ、エリンギは3~5mmにスライスする。
2. 鶏肉は一口大に切り、塩コショウしておく。

【具材作り】

3. カボチャは耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ 600W で 1 分半加熱する。
4. 鍋に湯を沸かし、塩を少々加え、パスタを 8 分ゆでる。5 分たったら、フロッキーを入れて一緒にゆで、3 分たったら、ざるにあげてお湯を切る。
5. フライパンにサラダオイルを温め、中火で鶏肉を炒める。表面に焼き色がついたら玉ねぎ、エリンギも炒める。

【ソース作り】

6. ジャガイモを洗ってラップで包み、電子レンジ 600W 2 分～2 分半加熱する。
7. 皮をむいて、熱いうちにつぶして、豆乳とミキサーにかけて滑らかにしてこす。こし器の裏底についたジャガイモもへらで落としましょう。



8. 鍋に豆乳と 2、コンソメと塩を入れて、よく混ぜながら中弱火で加熱。沸騰させないように温め、湯気が立ったら弱火にして 1 分したぐらいでとろみがついたら火を止める。→豆乳ソース完成。



9. ソースと炒めた具材とパスタを混ぜ合わせて耐熱容器に入れ、カボチャとフロッキーをのせチーズとパン粉を振る。



10. 240℃で予熱したオーブンで、10～13分焼いて完成。



☆Point

小麦粉、バター、コレステロールフリーのヘルシーな豆乳ホワイトソース。加熱も3分！
お子様のアレルギー対策、健康的にダイエット、豆乳&ビタミンたっぷり美肌にも。





フルーツヨーグルトカップ



<材料> 10個分

ワントンの皮…8枚、サラダオイル…大さじ1、
リンゴ…1/2個、フルーツ缶…小1缶、キウイ…1個
プレーンヨーグルト…100g

<作り方>

1. ワンタンに、はけでサラダオイルを薄く塗り、型に沿わせるように入れる。
2. 予熱したオーブンで、180℃で8分焼く。粗熱をとる。
3. リンゴはよく洗い、皮付きのまま、くし切りにし5mm幅にスライスする。
缶詰のフルーツは小さく切る。
キウイは皮をむいて、扇型に切る。
5. ヨーグルトとフルーツを和えてカップに入れ、キウイをのせて完成。

