

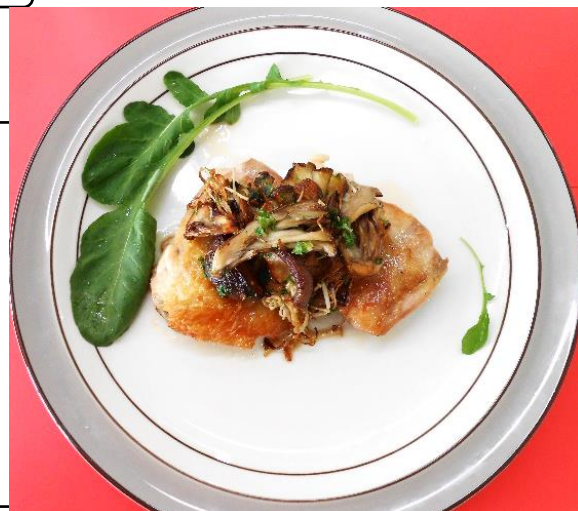
★世界の料理シリーズ No. 4

フランス料理

★チキンときのこのソテー

＜材料＞（2人分）

鶏もも肉	1枚	塩・こしょう	適量
オリーブオイル	大さじ1	白ワイン	大さじ1
椎茸	2個	えのき	1/2袋
舞茸	1/2パック	にんにく	1/2かけ
パセリ	適量	塩・こしょう	適量
ルッコラ	盛り付け用		



＜作り方＞

- ① 鶏肉は厚さが均等になるように半分に切り、塩・こしょうをしっかりとふる。
- ② 椎茸を2等分、えのきと舞茸は根本を落とし、大きめにさく。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れ熱し、
 - ①のきのこを重ならないように置き、10分ほどこんがりするまで焼く。焼き目がつくまで触らない。
- ④ にんにく、パセリ、塩こしょうで味付けする。
- ⑤ ④を取り出したフライパンにオリーブオイルを入れ、皮目を下にして鶏肉を焼いていく。
- ⑥ 皮目に焼き色がついたら裏返し、余分な油を拭き取り、白ワインを入れて鶏肉に火が通るまで焼く。
- ⑦ お皿に鶏肉ときのこを盛り付け、ルッコラを飾ったら完成。



Point! 鶏肉の上に水の入ったボール(重石)をのせて焼くと、焼き縮みせず、皮がパリッと仕上がる。



「ウフ」とはフランス語で「卵」という意味。フランスでは前菜としてよく出されます。

手作りのマヨネーズにアンチョビを入れることもあります。

★ウフマヨネーズ



《材料》（2人分）

卵	2個	粗びきこしょう	
〈マヨネーズソース〉			
マヨネーズ	大さじ4	牛乳	大さじ2
オリーブオイル	小さじ2	にんにく	1/2かけ
塩・こしょう	少々		

《作り方》

- ① 卵を沸騰したお湯に優しく入れ6分茹で、すぐ冷水に取る。
卵がしっかり冷えたら、割れないように殻をむく。
- ② マヨネーズソースの材料を全て合わせ、なめらかになるまでよく混ぜる。
- ③ 卵にソースをかけ、粗びきこしょうをふったら完成。



★パンナコッタ～イチゴソース～

《材料》（4個分）

生クリーム	100ml	牛乳	150ml
砂糖	35g	粉ゼラチン	2.5g
バニラエッセンス	2振り	水	大さじ1
〈イチゴソース〉			
イチゴ	80g	砂糖	15g



《作り方》

- ① 粉ゼラチンは水で戻しふやかす。
- ② 鍋に牛乳と砂糖を入れ火にかけ、鍋肌がふつつつしてきたら火を止め、①を入れ溶かす。
- ③ ②に生クリームとバニラエッセンスも入れ、氷水で冷やしながら混ぜる。
- ④ 器に③を流し入れ、冷蔵庫で3時間以上冷やす。
- ⑤ 耐熱の器にイチゴと砂糖を入れ、600wの電子レンジで1分加熱後混ぜ、再び1分加熱し、冷蔵庫で冷やしておく。
- ⑥ ④に⑤をかけて完成。



～管理栄養士のあとかき～

今回はフレンチです。お誕生日などのお祝いメニューやおもてなし料理、ゆっくり楽しみたい週末ごはんにもおすすめレシピです。

お好みのサラダやフランスパンと一緒に楽しみください♪

毎月19日は「いただきますの日」、
毎年6月は「食育月間」です。

