

★★★ローストチキン　人参ドレッシング（１人前）★★★

ローストチキン★★★

丸鶏(1.2kg前後)	1わ	
にんにく	1株	
塩こしょう	少々	
ターメリック	少々	
バター	20g	

人参ドレッシング★★★

人参	70g	
玉葱	25g	
セロリ	5g	
長葱	15g	
エシャロット	10g	
にんにく	1/2本	
米酢	50cc	
白ワイン	150cc	
砂糖	10cc	
オリーブオイル	50cc	
塩こしょう	少々	

●丸鶏…形を作り、竹串、たこ糸、つまようじで固定する
●にんにく…皮付きのままばらす

①鍋にお湯を沸かし、にんにく、鶏を入れ、10分ほど煮る。
バターとターメリックを容器に入れてラップをし、お湯に浮かせて溶かしておく。
②天板にサラダ油をしき、にんにく、鶏のお湯を切り、鶏には塩こしょうをして、天板にのせる
③鶏にターメリックバターを塗って、オーブン200℃で30分程度焼き上げる。焼いている最中に数回取り出してバターを塗る。

〈人参ドレッシング〉
野菜…すべて薄切りにする
鍋にオリーブオイル以外の材料を入れ火にかける。
水分が無くなってきたら、ミキサーにかけ、一気にオリーブオイルを加える
味をみて塩こしょうで調える。

月
日
日直

★★★絶品！アップルパイ（１人前）★★★

超薄焼きアップルパイ１人前★★★

冷凍パイシート	1／2枚
りんご	1個
グラニュー糖	30g
溶かしバター	30g
粉砂糖	適量

●パイシート…10～15分室温になじませる。
①天板に新聞、アルミホイル、オーブンシートの順番でしく。
グラニュー糖大さじ1を広げる。
パイシートを天板の大きさにのばしてのせ、冷蔵庫で休ませる。
グラニュー糖大さじ1をふる。
②りんごの皮をむいて2つ割にして芯を取り、ごく薄切りにして
パイ生地の上に少しずつ重ねながら並べる。
③溶かしバターをりんごにぬり、残りのグラニュー糖をふる。
④オーブン240℃　15分焼いて、入れ替えて10分。
⑤取り出したタルトの表面に粉砂糖をふり、ガスバーナーで表面
を焼き上げる
※お好みで、焼きたてにアイス、ミントを添える。

月
日
日直

一緒にいかが
ですか？

★★★ホタテとイカのスパゲッティ（４人前）★★★

ホタテとイカのスパゲッティ4人前★★★

スパゲッティ	240g
ホタテ貝柱	4個
イカ	1.5杯
にんにく	1／2片
カレー粉	大1／2
ブランデー	大1.5
ナンプラー	大1
生クリーム	150cc
カイエンヌペッパー	適量
EXV オリーブオイル	適量
塩こしょう	適量

●ホタテ・イカ…適当な大きさに切ってフードプロセッサーで
細かくする
①フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れ火にかける。
②香りが出たらホタテ・イカを加えて炒める。
③カレー粉入れて軽く炒める。
④ブランデーを入れ火をつけアルコールをとばす。
⑤生クリーム、ナンプラーを加える。
⑥スパゲッティ、EXV オリーブオイルを合わせ、塩こしょうで
味を調える。
⑦カイエンヌペッパーをふる

月
日
日直

～ぜひ、おためしください～