

## Menu

- チキンドリア ●ポテトサラダ
- 白桃ゼリー



エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	水分 (ml)	リン (mg)	カリウム (mg)	食塩 (g)
768	21.4	368	294	648	1.2

調理時間：90分 材料費：271円

子供から大人までみんなが食べられるよう、冬の定番ホワイトソースを使ってチキンドリアにしてみました。

ホワイトソースは市販のものだと食塩が高めですが、私たちのレシピではカレー粉を入れることにより、食塩を減らし、食べた時の味付けはしっかりとした味で、おいしく作ることができました。

コクのあるまろやかな熱々チキンドリアと対照的に、ポテトサラダにはレモン果汁を加えることによってさっぱりさせました。白桃ゼリーはもも缶とネクター果汁を用い、冷たくつるんと食べられるようにしました。

作成者：石井ゆりこ・四方菜帆子・永田千慧

# チキンドライ

## 【材料・分量／1人分】

鶏むね肉…45g	めし … 180g
たまねぎ…30g	人参 … 2g
無塩バター…14g	調合油 … 2g
薄力粉 … 7g	カレー粉… 0.3g
牛乳 …85g	パルメザンチーズ…2g
食塩 …0.7g	パセリ … 0.1g
こしょう…0.3g	



## 【作り方】

- 1 玉ねぎの半量15gを5ミリ角に切る。鶏むね肉は1cm角に切る。
- 2 鍋にバター10gを溶かして玉ねぎを炒め、玉ねぎが透き通ってきたら鶏肉を加える。鶏肉が白っぽくなるまで炒め、小麦粉を加えて焦がさないように中火で炒める。
- 3 2に牛乳を少しずつ加え、トロミがつくまで混ぜながら煮て、塩0.2g、こしょうで味を調える。
- 4 残りの玉ねぎ15gと人参2gはそれぞれみじん切りにする。
- 5 フライパンに油を熱して玉ねぎ、人参を炒め、バター4g、塩0.2g、カレー粉、こしょうで調味する。炊き上がったごはんを混ぜ合わせる。
- 6 あらかじめ油を塗っておいたグラタン皿にご飯を平らに盛り、3のソースをかけて粉チーズを振りかけ、200℃に温めたオーブンで焼き色がつくまで焼く（約15分間）。焼きあがったら上にパセリのみじん切りを飾り仕上げる。

# ポテトサラダ

## 【材料・分量／1人分】

じゃがいも…40g	こしょう ……0.2g
ブロッコリー…10g	レモン果汁……1g
にんじん ……10g	レタス …… 10g
マヨネーズ……15g	

## 【作り方】

- 1 じゃがいもを一口大に切り、人参をいちよう切りする。
- 2 ブロッコリーを小株に分け、さっと茹でる。
- 3 沸騰したお湯で人参とじゃがいもを入れて、やわらかくなるまでゆでる。
- 4 お湯を捨てて、粉吹き芋のようにする。
- 5 冷ましてから、レモン果汁を振りかけ、茹でブロッコリーを加え、マヨネーズとあえる。



# 白桃ゼリー

## 【材料・分量／1人分】

ゼラチン…1g
水 ……10g
もも(缶詰)…25g
砂糖 ……1g
もも果汁入り飲料(無糖)…30g

## 【作り方】

- 1 お湯でゼラチンをふやかし、ジュースを火にかけて、ふやかしたゼラチンを入れる。
- 2 ゼラチンが解いたら、火を止め、器に入れて、冷やす。