



# 第1館林邑楽ブロック商品委員会 ～産直若鶏を使ったクリスマス料理～



## ● 鶏のクリーム煮 ●



### 【材料】 4人分

- 鶏もも肉…2枚
- 小麦粉…白くなる程度
- バター…30g
- 玉ねぎ…1/2個
- マッシュルーム 又は しめじ…適宜
- 水…120cc
- チキンコンソメの素（砕く）…1個
- 牛乳…150cc
- 塩コショウ…少々
- 生クリーム（あれば）…大さじ4



### <作り方>

1. 玉ねぎ、マッシュルームを薄切りにする。
2. 鶏もも肉は少しだけ観音開きにして4～6等分に切り、すじを取り、塩コショウする。
3. フライパンに油を熱し鶏肉の両面に小麦粉を薄くつけ、こがさないようにさっと両面を焼きお皿に取り出す。
4. 厚手のなべにバターを熱し①を入れて炒め、肉をその上に並べ、水・コンソメの素をふりかけ、ふたをして強火にかける。中心が煮立ったら弱火で煮る。（途中こげないように中を混ぜながら上下を入れ替えます。）
5. 15～20分後、なべ底の汁が少なくなりトロミがついてきたら牛乳を入れ、蓋は開けたまま中火で混ぜながら煮込みます。
6. 好みのトロミになったら、肉を皿に乗せ、ソースに生クリームを加え塩コショウで味を調える。

## ● 手作り簡単ピザ ●



【材料】 1枚分

A

- 強力粉…50g
- 小麦粉…50g
- 塩…小さじ1/3
- ヨーグルト…大さじ3
- 砂糖…大さじ1
- ベーキングパウダー…小さじ1/2
- オリーブオイルまたは油…大さじ1

B

- ケチャップ (ピザソース) …大さじ3~
- お好みの具  
チーズ、トマト、コーン、ウインナー等



### <作り方>

\*準備\*オーブンを220℃に予熱しておく。

1. Aをボウルに入れ、粉っぽさがなくなるまでよくこねる。
2. まとまった生地を軽くまとめラップに包み、15分冷蔵庫でねかせる。
3. まな板に打ち粉をし、めん棒でのばす。
4. ケチャップを全体に塗り、お好みの具を乗せ220℃のオーブンで10分~15分焼く。



## ● パエリア ●

【材料】 6人分

- 炊き込みパエリアの素…1袋
- 米…3合
- 水…300ml
- シーフードミックス…300g  
(無洗米でも、水の分量は同じ)



えび、ほたて、ワタリガニを入れると  
とっても豪華になるよ♪

### <作り方>

1. 米を洗いザルにあけ、約15分おく。
2. 炊飯器にすべての材料を入れ、かき混ぜてから炊く。
3. 炊飯後約10分蒸らし、かき混ぜる。

殻つきのあさりを入れると旨みUP★

フライパンでの作り方は検索してみてね → 『コープ炊き込みパエリアの素』



## ● ツリーサラダ ●



### 【材料】 4人分

- じゃがいも…大2個
- 冷凍ブロッコリー…1/2袋～
- プチトマト…3個
- 人参…1/3本
- ベーコン…50g
- マヨネーズ…大さじ3～
- 塩コショウ…少々
- 粉チーズ（あれば）



### <作り方>

1. ブロッコリーを解凍しておく。
2. じゃがいもを一口大に切る。人参は5mmの輪切りを2枚、残りは小さめのいちょう切りにする。ベーコンは粗みじん切にする。プチトマトは半分に切る。
3. お湯を沸かした鍋にじゃがいもと人参を入れやわらかくなるまで茹でる。ゆであがる前にベーコンも加えて一緒にゆでる。
4. 湯を切って、輪切りの人参は大小の星形に切り抜く。残りはボウルに入れ熱いうちにつぶす。冷めたらマヨネーズと塩コショウを入れて混ぜる。
5. お皿に④を円錐型に盛り付け、①のブロッコリーを下から刺していく。バランスを見ながらプチトマトを配置し、隙間をブロッコリーで埋める。
6. 小さい星の人参を少量のマヨネーズで付けて飾る。
7. 粉チーズを上から振りかけ、最後に大きな星の人参を飾れば出来上がり。