

Let's 省エネ! クリスマスパーティー



ワンポイント
 鶏肉を開いて入れるので、お米と一緒に加熱できて、お鍋ごと食卓に出すことで冷めずにガス代(電気代)の節約になります。

タイ風土鍋鶏ごはん

[材料] (4人分)

米	2合	レモン	1/2個
鶏むね肉	1枚	水	2カップ
ナンプラー	大さじ1	塩	小さじ2/3
ししとう	8本	こしょう	適量
パプリカ赤	1/2個	シャンツァイ	適量
ショウガ	1片		



[作り方]



①米は洗って30分水(分量外)につけてざるに上げる。



③ししとうは洗って、パプリカはそぎ切りし、ショウガは千切りする。



④土鍋に米、水、塩を混ぜ、ショウガを散らし、②の鶏肉、ししとう、パプリカをのせて強火にかけて沸騰してきたら弱火にして15分、火を消して10分ほど蒸らす。



⑤炊き上がったら鶏肉を一旦取り出してお飯を混ぜ、鶏肉を食べやすい大きさに切って鍋に戻して混ぜ、レモン、シャンツァイを添える。

Let's 省エネ! クリスマスパーティー



ワンポイント
 ペンネを水につけておくことで、ゆでる時間を短縮、ガス代(電気代)の節約に。

トマトソースペンネ

[材料] (2人分)

- | | |
|--|---|
| <p>ペンネ …………… 200g</p> <p>ベーコン(短冊切り) …… 2枚</p> <p>玉ねぎ(薄切り) …… 1個</p> <p>しめじ(小房に分ける) …… 1袋</p> <p>にんにく(みじん切り) …… 1片</p> <p>トマトホール缶 …… 1/2缶</p> | <p>オリーブオイル …… 大さじ1</p> <p>ケチャップ …… 適宜</p> <p>塩 …… 適宜</p> <p>粉チーズ …… 適宜</p> <p>黒こしょう …… 適宜</p> <p>イタリアンパセリ …… 適宜</p> |
|--|---|



[作り方]



① ペンネを1時間ほど水に漬けておく。

② 湯を沸かし、塩(分量外)を加えペンネを1分ゆでて、ざるに上げる。



③ フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて火にかけ、香りが出たら②を加えて炒める。

④ 玉ねぎがしんなりしたら、トマト缶、①を加え煮込み、ケチャップ、塩で味をととのえる。



⑤ 器に盛り、粉チーズ、黒こしょうをふり、イタリアンパセリを添える。

Let's 省エネ! クリスマスパーティー



ワンポイント

ヨーグルト、味噌の発酵パワーでホワイトソースいらず。時短、光熱費の節約になります。

ホエイチキンのヨーグルト味噌グラタン

【材料】(4人分)

とり胸肉 …………… 1枚	パプリカ赤 …………… 1/6個
プレーンヨーグルト … 100g	玉ねぎ …………… 1/4個
味噌 …………… 大さじ1	とけるチーズ …………… 40g
かぼちゃ …………… 100g	鰹節 …………… 2g
小松菜 …………… 1/2把	



【作り方】



① プレーンヨーグルトはキッチンペーパーにのせて水切りしておく。



③ 水きりしたヨーグルトと味噌を混ぜておく。



④ かぼちゃは薄切りにして電子レンジで加熱しておく。小松菜は5cm長さに切り、パプリカは削ぎ切り、玉ねぎは薄切りにし、耐熱容器に並べておく。



⑤ ④の上に鶏むね肉を並べ、③をかけてから、上にとけるチーズをかけ、オーブントースターで10分ほど焼く。チーズがけて表面に焦げ目がついたらとり出し、鰹節をかける。

Let's 省エネ! クリスマスパティー



ワンポイント

鶏肉と野菜を一つの鍋で加熱することで、光熱費も節約になり、付け合わせも同時にできて時短にもなります。

チキンポットロースト

【材料】(4人分)

鶏もも肉 …………… 2枚
塩・こしょう …………… 各少々
にんにく …………… 1片
ジャガイモ …………… 2個

かぼちゃ …………… 100g
ブロッコリー …………… 1/4株
パプリカ赤・黄 …… 各1/4個
オリーブオイル …… 適量

バルサミコソース

赤ワイン …………… 50cc
バルサミコ酢 …… 大さじ3
バター …………… 小さじ1
塩・こしょう …… 各少々

【作り方】



① ジャガイモは洗って6つに切り、かぼちゃはくし切り、ブロッコリーは小房に分け、パプリカは適宜に切る。

② 鶏肉は塩、こしょうしておく。



③ 厚手の鍋またはフライパンにオリーブオイル、薄切りしたにんにくを入れて香りがでたら鶏肉を皮目から焼き、焦げ目がついたら返して、ジャガイモ、かぼちゃ、ブロッコリー、パプリカを空いているところに入れ、軽く塩、こしょうをして蓋をして弱火で加熱する。

④ 鶏肉と野菜を一旦取り出して、ソースを作る。赤ワインを加えて加熱し、バルサミコ酢を加えて軽く煮詰めて、バター、塩、こしょうで味を調える。



⑤ 鶏肉を食べやすい大きさに切って、野菜と一緒に盛り付けて、④のソースを添える。

Let's 省エネ! クリスマスパティー



ワンポイント

春雨を茹でずに、調味料と他の材料を合わせて時間を置いてフライパンで炒めるだけで手間なし、ガス代(電気代)の節約になります。

お手軽チャプチェのレタスカップ

【材料】(4人分)

豚小間切れ肉	100g
春雨	20g
にら(長さ5cm)	80g
ニンジン(短冊切り)	30g
しめじ(小房に分ける)	50g
ごま油	大さじ1
レタス	適量
白ごま	小さじ2

調味料

すりおろしにんにく	小さじ1
砂糖	小さじ2
酒	大さじ1.5
しょうゆ	大さじ1.5
鷹の爪(小口切り)	1本



【作り方】



① ポリ袋に豚肉を入れ、春雨をはさみで適当な長さに切って入れて、にら、ニンジン、しめじ、調味料を加えて味をなじませる。

② 15分おいておく。

③ フライパンにごま油を熱し、②を入れて炒めて、カップにレタスを敷いて、盛って、白ごまを散らす。

Let's 省エネ! クリスマスパーティー



ワンポイント
 オープンではなくフライパンで作る事で時短・電気代の節約になります。

食パンのキッシュ

【材料】 ※φ20フライパン1台分

- | | | | | | | |
|--------|-------|------|---|--------|-------|-------|
| フランスパン | | 1/2本 | A | 生クリーム | | 100ml |
| ベーコン | | 2枚 | | 塩 | | 適宜 |
| ほうれん草 | | 1束 | | こしょう | | 適宜 |
| 卵 | | 2個 | | とけるチーズ | | 50g |



【作り方】



- ①ベーコンは短冊切り、ほうれん草は3cm幅に切っておく。フランスパンは1cm幅の斜め切っておく。
- ②卵を溶きAを混ぜる。
- ③フライパンにベーコンを炒め、脂が出たらほうれん草を加えて軽く炒め取り出し、粗熱が取れたら②を加えて混ぜる。



- ④フライパンを洗いオープンシートを敷き、フランスパンを放射状に並べ③を流し入れた上にとけるチーズをかける。



⑤蓋をして弱火で10分～15分焼く。



⑥チーズが溶けたらオープンシートごと取り出して、皿に盛ったらできあがり。

Let's 省エネ! クリスマスパティー



ワンポイント
 余りがちな餅を電子レンジ加熱だけで簡単に、おしゃれなスイーツに!

生チョコ餅

【材料】(20コ分)

- | | | | |
|--------|------|--------|-----|
| 切り餅 | 1個 | グラニュー糖 | 30g |
| 牛乳 | 大さじ4 | ココア | 適量 |
| チョコレート | 50g | | |



【作り方】



① チョコレートは細かく砕いておく。



② 餅は1cm角に切り、耐熱容器に入れ、牛乳を加えて、ラップをして電子レンジ(600W)で2分加熱してよく混ぜる。



③ チョコレート、グラニュー糖を加えてよく混ぜる。



④ 小さいパットにオープンシートを敷いて、ココアをふりかけておく。

⑤ ④の上に③を平らに入れてならす。

⑥ ⑤の上からココアをふりかけ冷蔵庫で冷やす。



⑦ 取り出して食べやすい大きさ(20コ程度)に切り、切った断面にもココアをまがす。

Let's 省エネ! クリスマスパティー



ワンポイント

市販のビスケットやチョコレートを細かく砕いて使うことで、簡単に豪華なケーキが完成します。

ビスケットのチョコレートケーキ

【材料】(15cmスクエア型)

全粒粉ビスケット	100g	生クリーム	150ml
牛乳	大さじ2	ドライいちじく(薄切り)	4個
無塩バター	20g	ドライクランベリー・ピスタチオなど	
グラニュー糖	20g		
チョコレート(砕いておく)	150g		



【作り方】



① 砕いたビスケットに牛乳を混ぜておく。

② 別のボールに、バター、グラニュー糖を混ぜる。



③ ②に砕いたチョコレートを混ぜて、湯せんで溶かしながら、生クリームを加えてなめらかにする。



④ 型に①を敷き、薄切りにしたイチジクを敷いたあと、その上に③を流し入れる。

⑤ 表面を平らにして冷やし固める。



⑥ 型から外して、ドライクランベリーやピスタチオの飾りをのせて切り分ける。

Let's 省エネ! クリスマスパティー



ワンポイント

レンジと湯煎で加熱調理することで、時短とガス代(電気代)の節約になります。

ポテトツリーサラダ

【材料】(3~4人分)

じゃがいも …… 400g
ミニトマト …… 3個

A
ブロッコリー …… 1房
カリフラワー …… 1房
人参 …… 1/4本
塩 …… 少々

B
マヨネーズ …… 60g
粉チーズ …… 大さじ1
粒マスタード …… 10g
塩、こしょう …… 少々

【作り方】



①じゃがいもは皮をむき、一口大に切る。ミニトマトは半分切っておく。ブロッコリーとカリフラワーは小房に分けておく。人参は1cm幅に輪切りし、星形に抜いておく。



②ジップロックにじゃがいもを入れ、チャックを少し開けた状態で袋の口を軽くたたむ。電子レンジ500Wで8分温める。



③別の袋に①の材料を入れ、チャックをきっちりしめて、ポウルにお湯を入れ、袋ごと20分ほど温める。ブロッコリーが柔らかくなったなら、お湯から出し冷水で冷やしておく。



④②のじゃがいもの袋に③の材料を入れ、じゃがいもをつぶしながら混ぜる。



⑤つぶしたじゃがいもを皿の上に円錐型に盛り付け、ツリーの土台をつくる。



⑥湯煎した野菜とミニトマトで飾り付ける。

Let's 省エネ! クリスマスパティー



ワンポイント
火を使わずレンジだけで調理するので、時間とエネルギーの節約に。

ショコラーストケーキ

[材料] (2人分)

食パン 2枚
いちご 適量
キウイ 適量

ブルーベリー 適量
ホイップクリーム 適量

A 卵 1個
牛乳 100ml
ココアパウダー 30g
砂糖 30g
バター 10g

[作り方]



①食パンは1枚を9等分に切り、フルーツは食べやすい大きさに切っておく。



②Aの材料をジップロックに入れ、よく混ぜる。



③②の袋の中に食パンを入れ、チャックを閉じてよく振って混ぜる。



④チャックを少し開けた状態にして、電子レンジ500Wで3分ほど温める。



⑤器に盛り付け、フルーツとホイップクリームで飾り付ける。