



盛り付けもちょっと気取って、赤いプレートが印象的

イタリアンカフェランチ

表面をカリッと焼き上げたチキンに、ラディッシュやズッキーニなどの洋野菜を添えて、おしゃれなカフェ風のランチに。カラフルなプレートやボールを組み合わせれば、ランチタイムの楽しさもいっそう広がります。

1. 鶏のポアレ (E191RC)
2. クリームチーズとスナップエンドウのサラダ (G97YD)
3. しょうがごはん (G112GND)

1. 鶏のポアレ (E191RC)

【材料】：1人分

鶏肉	80g
ズッキーニ	30g
ラディッシュ	15g
芽キャベツ	20g
にんじんの葉	1.5g
フレンチソース	20g
醤油	適量
しょうが	適量
小麦粉	適量

【作り方】

- ① 鶏肉に醤油としょうがで下味をつける。
- ② ズッキーニと芽キャベツを茹でる。
- ③ 下味がついた鶏肉に、小麦粉をまぶし、表面がカリッとなるように油で焼く。
- ④ ズッキーニ、芽キャベツ、ラディッシュを切り、皿に盛り付ける。鶏肉を適当な大きさに切り、皿に盛る。
- ⑤ フレンチソースを添え、にんじんの葉を飾る。

2. クリームチーズとスナップエンドウのサラダ (G97YD)

【材料】：1人分

スナップエンドウ	27g
クリームチーズ	20g
オリーブオイル	適量
塩	適量

【作り方】

- ① スナップエンドウを茹でる。
- ② スナップエンドウを切り、クリームチーズを適当な大きさにちぎる。
- ③ 少量のオリーブオイルと塩で和える。

3.しょうがごはん (G112GND)

【材料】：1人分

しょうが	3g
米	110g
塩	適量

【作り方】

- ①米を炊く。
- ②しょうが(生)を刻み、一部は茹でる。
- ③ごはんとしょうが(生)を混ぜ込む。
- ④③に塩をふる。
- ⑤茹でたしょうがをごはんの上に盛り付ける。