

1. 簡単なおつまみ: しょうが焼きチキン

材料

鶏もも肉 400g(骨なし、皮付き)
しょうが 1 かけ(みじん切り)
にんにく 2 片(みじん切り)
しょうゆ 3 大さじ
みりん 2 大さじ
ごま油 小さじ 1

材料の準備

鶏もも肉を一口大に切ります。
しょうがとにんにくをみじん切りにします。

調理

中火で鍋にごま油を熱し、しょうがとにんにくを炒めます。
鶏肉を加え、全体が白くなるまで炒め続けます。
しょうゆとみりんを加え、絡めて完成です。

2. ヘルシーなサラダ: 三色豆サラダ

材料

枝豆 1 カップ(ゆでて皮をむく)
プチトマト 1 パック
キヌア 1/2 カップ(炊き上げて冷ます)
バジル お好みで
オリーブオイル 大さじ 2
塩・こしょう 少々

材料の準備

枝豆、プチトマト、キヌアをボウルに入れ、軽く混ぜます。
バジル、オリーブオイル、塩・こしょうを加え、よく混ぜて完成です。

3. クリスピーなおかず: から揚げ鶏

材料

鶏もも肉 500g(一口大に切る)
しょうゆ 3 大さじ
みりん 2 大さじ
にんにく 2 片(すりおろす)
しょうが 1 かけ(みじん切り)
小麦粉 適量
揚げ油

材料の準備

鶏もも肉にしょうゆ、みりん、にんにく、しょうがを混ぜて下味をつける。
小麦粉をまぶす。

調理

中温の揚げ油でカラッと揚げ、キッチンペーパーで油を切る。
器に盛り付け、お好みでレモンを添えて完成です。

4. ガーリックシュリンプのパスタ

材料

中太パスタ(スパゲッティなど) 300g
中サイズのエビ 300g(殻と尾を取り除く)
オリーブオイル 大さじ 3
にんにく 4 片(みじん切り)
トマト缶 1 缶
ホワイトワイン 1/2 カップ
レモン汁 1 個分
フレッシュパセリ お好みで(みじん切り)
塩・こしょう

材料の準備

大きな鍋でパスタをアルデンテに茹で、湯を捨てておきます。

調理:

フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくを炒めます。

エビを加え、色づくまで炒め、ホワイトワインを注ぎ入れます。

トマト缶を加え、ソースが煮詰まるまで中火で煮込みます。

アルデンテに茹でたパスタを加え、全体を混ぜ、レモン汁を振りかけます。

塩とこしょうで味を調べ、パセリを散らして完成です。

5. グルメな牛肉のロースト

材料

牛ロース肉 1kg

ローズマリー 2 枝

にんにく 4 片(スライス)

オリーブオイル 大さじ 3

塩・こしょう

材料の準備

牛ロース肉に塩とこしょうを全体にまぶします。

肉に包み込むようにローズマリーとにんにくを刺します。

焼き上げ

オーブンを予熱し、200 度に設定します。

オーブン皿にオリーブオイルを敷き、肉をのせて 25～30 分焼きます。

焼き上がったらアルミホイルで覆い、10 分程度休ませてから薄くスライスして完成です。

6. 芳醇なミートボールのトマト煮込み

材料

牛ひき肉 500g

パン粉 1/2 カップ

牛乳 1/2 カップ

玉ねぎ 1 個(みじん切り)

パセリ 2 大さじ(みじん切り) にんにく 2 片(みじん切り)

トマトピューレ 1 缶 レッドワイン 1/2 カップ

オリーブオイル 大さじ 3

塩・こしょう

ミートボールの作成:

材料の準備

パン粉に牛乳を加え、ふやかします。

ひき肉、みじん切りにした玉ねぎ、パセリ、にんにく、ふやかしたパン粉を混ぜます。

小さなボール状にして作ります。

トマトソースの調理

フライパンにオリーブオイルを熱し、ミートボールを軽く焼きます。

レッドワインを注ぎ入れ、アルコールを飛ばします。

トマトピューレを加え、全体がよく混ざるように煮込みます。

塩とこしょうで味を調え、トマトソースにミートボールを加えて 10 分ほど煮込んで完成です。