

2018年 春メニュー



* 春野菜のカルツオーネ風

* ポテトのスープ

* カスタードプリンと

ミニチョコクロワッサン

春野菜のカルツォーネ風

【材 料】6人分

強力粉	350g
ドライイースト	6g
塩	2つまみ
砂糖	小さじ4
オリーブオイル	大さじ1
ぬるま湯（45℃程度）	160～200ml

ピザ用チーズ	120g
プチトマト	12個
★ブロッコリー	1/2株
★グリーンアスパラ（大） （or スナップえんどう）	3本 （6～12房）
黄パプリカ	1/2個
生ハム	6枚
塩、黒こしょう	各適宜
オリーブオイル	大さじ2
盛付け用野菜	適量

 365 kcal（1人分）



★印の野菜について
個体差が大きい為、レシピの分量はあくまでも目安です。

【作り方】

〈具を準備する〉

- ① トマトは洗いヘタをとります。ブロッコリーは食べやすい大きさに、グリーンアスパラは4等分に切り、穂先だけ更に縦半分に切ります。黄パプリカは縦6等分のくし切りにし、さらに1くしを3等分に切ります。生ハムは大きければ2等分に切ります。
- ② ブロッコリー、アスパラ（or スナップえんどう）は塩（分量外）を入れたお湯で【タイマー/1分】で茹で、残り30秒のお知らせがあったらパプリカを加えます。ザルにあげ、キッチンペーパーなどで水気をよく切り、熱いうちにプチトマトと共に塩、黒こしょう、オリーブオイルでしっかり目下味をつけます。

〈ピザ生地を作る〉

- ③ ボウルに強力粉、ドライイースト、砂糖、塩を入れ混ぜたら、オリーブオイルとぬるま湯を加え捏ねます（10～13分）。表面のなめらかな生地になったら、6等分にして丸めます。（生地を置いておく時はラップなどをかぶせ出来るだけ、乾燥を防ぎましょう。）

〈成形する〉

- ④ ③の生地を直径20cmほどの円形に伸ばしたら、①の生ハム、②の野菜とピザ用チーズを生地で包みます（順番は自由です）。※生地をのばす時、外側の生地を薄めにする方が仕上がりが綺麗です。

〈焼成する〉

- ⑤ オーブンを230℃に温め、④を天板にのせて、焼き色がつくまで10～13分ほど焼きます。
- ⑥ ⑤と野菜を器に盛り、お好みでオリーブオイル（分量外）をかけて出来上がりです。



「カルツォーネ」とは、トマトやモッツァレラチーズなどの具材を2つ折りにしたピザ生地で包み、オーブンやピザ釜で焼いたピザの一種です。

円形の生地を半分に折り、半月形、三日月形に成形し、餃子のように生地の端をつまんで具材を包み込んだものが一般的です。

ポテトのスープ



【材 料】 6人分

新じゃが	3 個
新玉ねぎ	1 / 2 個
ニンニク	1 片分
無塩バター	1 0 g
〈スープ〉	
固形コンソメ	3 個
水	6 0 0 m l
牛乳	2 0 0 m l
塩、こしょう、砂糖	各適宜
コーヒーフレッシュ (o r 生クリーム)	適宜
ドライパセリ	適量



9 5 kcal (1人分)



【作り方】

- ① **新じゃが**は皮をむき、1 c mの角切りにし、軽く水にさらし水を切ります。
新玉ねぎは薄ぎりにします。鍋に**バター**を入れて中火にかけ、潰した**ニンニク**、**新玉ねぎ**を炒めます。**新玉ねぎ**が透明になってきたら、**新じゃが**も加えて炒め合わせます。
- ② **水**、**固形コンソメ**を加えたら火を強火にします。煮たったら弱火（2）にし、
【**タイマー/1 0 分**】で煮ます。（ホロホロと崩れるくらいまで煮ると次の行程がラクです。）
煮上がったたら**ニンニク**を取り除きます。
- ③ ②をマッシャーで潰したら、弱火（2）で【**タイマー/3 分**】程煮込みます。
残り1分になったら**牛乳**を加えます。お好みで**塩**、**こしょう**、**砂糖**などで味を調えます。
器に注ぎ、**コーヒーフレッシュ**と**ドライパセリ**を散らしたら出来上がりです。

じゃがいもの豆知識



—新じゃがと普通のじゃがいもの栄養分って違うの?—

新じゃがは普通のじゃがいもに比べて、ビタミン類が豊富に含まれています。
もちろん、普段出回っているじゃがいもにも多く含まれていますが、収穫したての新じゃがには、より豊富なビタミンCが含まれており、その量、リンゴの約8倍とも言われています！
しかも、じゃがいもに含まれるビタミンCはでんぷん質で、熱にも強いので、蒸しても茹でても、栄養素は多く残ります。
ビタミンCは美容にも健康にもいいので、積極的に摂りたいですね♪

—じゃがいもの選び方は?—

じゃがいもに傷がなく、ふっくらとして重みがあり、表面にシワがよっていない物を選びましょう。
見た目の色も重要です。
じゃがいもは光に当たると簡単に緑がかってしまいます。光にあたることで発芽も促されてしまいます。
じゃがいもの芽や緑に変色してしまった部分にはソラニンというアルカロイドという成分が含まれます。
ソラニンを含んだ緑の皮や芽を食べると、お腹が痛くなったりめまいを起こしたりし、最悪の場合命を落とすことにもなりかねないので注意が必要です。
どんなじゃがいもを選ぶ場合でも、芽が出ていないものを選ぶというのは言うまでもありませんね。

カスタードプリンとミニチョコクロワッサン



カスタードプリン

【材料】コcott型 6個分

卵	2個
砂糖	35g
牛乳	250cc
バニラオイル (or エッセンス)	3〜4滴
カラメルタブレット	6粒

ミニチョコクロワッサン

【材料】6個分

冷凍パイシート	1枚
ひとくちチョコ (or 板チョコ)	6個 25g程度
砂糖	大さじ1
水	大さじ1



【飾り用】フルーツ(オレンジ、いちご、キウイなど何でもOK)
粉糖など 適量

【カスタードプリンの作り方】

84kcal (1人分)

- ① ボウルに卵を割り入れ、泡立てすぎないように溶きほぐします。砂糖を加え、軽く混ぜます。人肌より少し高めに温めた牛乳を注ぎ入れ、砂糖を溶かすイメージで混ぜます。ざる又はこし器で濾します。
- ② 容器にカラメルタブレットを1粒ずつ入れ、①のプリン液を均等に注ぎ入れたら、アルミ箔を被せます。
- ③ フライパンにキッチンペーパーを敷き、②を並べます。容器の底から1cm程の高さ(フライパンの直径によるが、300〜400cc程度)まで水を注ぎ入れたら、【オート/茶碗蒸し/弱め】を選択し点火します。出来上がったらフライパンから取り出します。粗熱をとり冷蔵庫で冷やして出来上がりです。

【ミニチョコクロワッサンの作り方】

89kcal (1人分)

- ① 冷凍パイシートは包丁で6等分に、ひとくちチョコは2等分に切ります。砂糖と水は良く溶かし、シロップを作ります。

冷凍パイシートの切り方 →



- ② ①のパイシートをめん棒で軽くのし、手前にチョコを置いたら、クルクルと巻きます。クロワッサンの形をイメージして、少し整えながら成形すると仕上がりがキレイです。巻き終わりは必ず下にして下さい。
- ③ オープンシートを敷いた天板に②を並べたら、自動調理キーの【コース3】を選択し、【スタート】キーを押します。(手動の場合は200℃に予熱し、約15分焼きます。)一度天板ごと取り出し、①のシロップを刷毛で塗ったら、再度200℃のオーブンで3〜5分焼いて出来がりです。※網の上で冷まします。冷めた方がサクサク感が増します。