

# ChefooDo 通信 4月号

2020.04.24



過去のシェフズランチのレシピもご紹介します♪

## 家庭での『おいしい!』を応援!

### ChefooDo メンバー考案の家庭で作れるレシピ集

食育

新型コロナウイルスの感染拡大により、多くの人が自宅で過ごす時間が増えていく状況だと思えます。不安な気持ちと戦う日々の中、少しでも楽しめる時間は「食事」の時間ではないでしょうか。とはいえ、毎食を用意するのは大変なことで、負担に感じている方もいるかもしれません。そこで、今月号は少しお役に立てるよう ChefooDo メンバーが考案したレシピをご紹介します。活用させていただきます。

## シェフズランチレシピ

### 若鶏のイタリア風衣揚げ クリームソース

※2019年3月文京区立金富小学校にて実施した献立をもとにしています。

レシピ考案：今井 寿



発酵させた生地で作る、ふわふわでサクサクな衣がおいしいイタリア風の揚げ鶏です。子どものおかずにもピッタリですし、大人はワインのおつまみにもGOOD!

**材料 4人分**  
 鶏もも肉 2枚  
**[A]** チキンブイヨン 3L  
 にんにく 4片  
 玉ねぎ 1個  
 黒こしょう(粒) 10粒  
 塩 全体量の3%  
**[B]** 薄力粉 200g  
 砂糖 10g  
 塩 5g  
 ドライイースト(粒子の細かいもの) 3g  
 水 300ml  
 揚げ油 適量

**作り方**  
 ① にんにくはつぶし、玉ねぎは厚めにスライスする。鶏肉は半分切る。鍋にAを入れ約10分煮る。鶏肉を入れてから火を止めて蓋をして約30分置き、冷水に落として水分をふき取る。  
 ② ボウルにBを入れよく混ぜ、暖かいところに置いて発酵させる。  
 ③ ①の鶏肉を②の衣につけ、170度の油で揚げる。  
 ④ ホワイトソースを作る。鍋にバターを入れ小麦粉を炒める。バターに小麦粉がなじんだら、牛乳とチキンブイヨンを加え、ゆっくりとかき混ぜとろみがついたら火を止める。  
 ⑤ 塩、こしょうで味をととのえ、器にソースを敷き、③をのせセルフイェヌを飾る。



2019年3月金富小学校にて実施したスーパー給食の主菜レシピです。

◀クリームソース▶作りやすい分量  
 バター 125g  
 薄力粉 125g  
 牛乳 1L  
 チキンブイヨン 680ml  
 塩、こしょう 適量  
 セルフイェヌ 適宜

## 残り野菜を無駄なく活用レシピ

### 白菜、紫キャベツ、キュウリのプレスサラダ

葉野菜やキュウリなど、余った野菜ならなんでも活用できるレシピです。簡単に作れるので野菜不足の解消にもおすすめです。



レシピ考案：西邨 マユミ



**材料 6人分**  
 白菜 2~3枚  
 紫キャベツ 1枚  
 きゅうり 1/4本  
 梅酢 大さじ1

**作り方**  
 ① 白菜は2cmの長さに切る。紫キャベツは千切り、きゅうりは薄い輪切りにする。  
 ② 全ての野菜をボウルに入れて梅酢をふりかけ手でゆっくりと揉みこむようにして混ぜる。  
 ③ ②の野菜の上に重しを乗せて30分ほど置く。水が上がれば出来上がり。  
 ④ 余分な水分を切り、器に美しく盛り付けていただく。塩辛いときは水でさっとすすぐ。

### 残った野菜でガーリック炒め

半端に残った野菜や葉物野菜の外葉など、捨ててしまいがちな野菜も美味しく炒めていただきます!



レシピ考案：西邨 マユミ



**材料 4人分**  
 季節の葉野菜 全部で6カップ  
 にんにく 2片  
 自然塩 小さじ1  
 菜種油 大さじ1  
 黒こしょう 適宜

**作り方**  
 ① フライパンの底が隠れるくらいの分量の水を入れ、野菜、ニンニクの順に重ね入れ、油を回し入れ、蓋をして強火で沸騰させ、3分ほど蒸す。  
 ② 蓋を取り、炒めながら水分を飛ばす。お好みで、黒こしょうをかける。

### スイート・ベジタブル・スープ&ドリンク

野菜は皮ごとムダなく使いましょう! 疲れた体に優しいドリンクです。漉して残った野菜は、炒めて食べてもOK!



レシピ考案：西邨 マユミ



**材料 4人分**  
 玉ねぎ 1/2カップ  
 にんじん 1/2カップ  
 きゃべつ 1/2カップ  
 かぼちゃ 1/2カップ  
 水 4カップ

**作り方**  
 ① 材料をすべてみじん切りにする。  
 ② 鍋にみじん切りにした、たまねぎ、にんじん、きゃべつ、かぼちゃの順に入れ、水を加えて沸騰させた後、10~15分弱火で煮る。  
 ③ 野菜を漉し、スープを飲む。



### 野菜炒め(温野菜サラダ)

野菜は冷蔵庫に残っているものでOKです! 春は、春キャベツや新玉ねぎ、新じゃが、スナップエンドウなどもお勧めです

レシピ考案：西澤 敬介



**材料 1人分**  
 じゃがいも.....1個  
 玉ねぎ.....1個  
 ズッキーニ.....1本  
 ナス.....1本  
 ミントマツ.....4個  
 いんげん.....4本  
 モロッコいんげん.....4本  
 赤(黄)パプリカ.....1個  
 キャベツ.....1/4個  
 オクラ.....4本  
 カボチャ.....1/8個  
 ベーコン.....80g  
 にんにく.....2片  
 タイム(またはバジル).....8本  
 塩、こしょう.....適量  
 エキストラバージンオリーブオイル.....適量  
 パルサミコ酢.....50cc

**作り方**  
 ① ベーコン、種を取ったパプリカは短冊切りにする。  
 ② じゃがいも、玉ねぎ、ズッキーニ、ナスを輪切りにする。  
 ③ キャベツは芯をつけたまま4等分。  
 ④ カボチャは種を取り薄切りにする。  
 ⑤ ミントマツはヘタを取る。  
 ⑥ 冷たいフライパンに潰したにんにく、タイム、オリーブオイルを入れ弱火で火にかける。  
 ⑦ 香りが出てきたら弱火のままベーコン、じゃがいも、カボチャを入れる。  
 ⑧ その後他の野菜を入れ軽く塩、こしょうをし、弱火のままゆっくり火を入れる。  
 ⑨ 全ての野菜に火が入ったらお皿に盛り、フライパンにパルサミコ酢を入れる。  
 ⑩ 煮詰めたパルサミコ酢にとろみがついたら塩、こしょうで味を調え野菜にかける。  
 ⑪ 最後にオリーブオイルを少量かける。



半端に余ったいろいろな野菜を有効活用しましょう!



その他のメンバーの野菜炒めレシピはこちらで見られます。

## その他にもこちらでご紹介しています。



TEAM★ChefooDoでも様々な料理をご紹介します。



女子部のレシピはこちら。



一流店が作る家庭の定番レシピシリーズはこちら。

第一九号 編集・発行 一般社団法人 ChefooDo 〒104-0045 東京都中央区築地三十三丁目五 丸促築地ビル七階



### ピラフ

たくあんの食感が楽しく美味しいピラフ。簡単に作れるので多めに作って冷凍保存もおすすめです！

※2019年11月中野区立上鷲宮小学校にて実施した献立をもとにしています。



レシピ考案: 工藤 敏之

#### 材料 4~5人分

- 【A】 コーン 40g
- 枝豆 70g
- 玉ねぎ(みじん切り) 30g
- バター 5g
- バターオイル 5g
- 塩、白こしょう 適量

- 炊いたご飯 2合分
- チキンコンソメ(顆粒) 2g
- 塩 2g
- バターオイル 10g
- たくあん(みじん切り) 120g

#### 作り方

- 【A】の材料をバターで炒める。バターオイルを加え、塩、白こしょうで味をととのえる。
- 炊き上げたご飯に①、チキンコンソメ、塩、バターオイルを混ぜ合わせる。たくあんのみじん切りを加えて混ぜ合わせる。

2019年11月に上鷲宮小学校で実施したスーパー給食の主食レシピです。バーベキューチキンの米粉パンケーキと小松菜のスープと一緒にどうぞ！



### バーベキューチキンの米粉パンケーキ

子どもが好きな甘辛い味のチキンが入ったふわふわパンケーキ。米粉を使っているので、小麦粉アレルギーでも安心。

※2019年11月中野区立上鷲宮小学校にて実施した献立をもとにしています。



レシピ考案: 工藤 敏之

#### 材料 作りやすい分量

- 米粉 200g
- ベーキングパウダー 4g
- 上白糖 50g
- 卵 58g
- 牛乳 100g
- 溶かしバター 30g

- 【A】 鶏肉(皮なし) 40g×8切れ
- 日本酒 大さじ2・1/2
- 醤油 大さじ6・1/2
- みりん 大さじ2・1/2
- 砂糖 大さじ7・1/2
- ケチャップ 大さじ4・1/2
- 生姜(すりおろし) 小さじ1
- にんにく(すりおろし) 小さじ1
- さつまいも 80g

#### 作り方

- 【A】の材料を鍋で沸かし、アルコール分を飛ばす。鶏肉を付けておく。(できれば1日)
- さつまいもを食べやすい大きさに切り、電子レンジで竹串が通るまで加熱する。
- パンケーキの生地を作る。ボウルに米粉、ベーキングパウダー、上白糖を入れ混ぜ合わせる。よく掻き立てた卵を少しずつ加える。溶かしバターを入れ、牛乳を少しずつ加えながら混ぜ合わせる。
- 型※にさつまいも、鶏肉(つけ汁も適量加える)をのせ③の生地を流す。200度のオーブンで約15分焼き上げる(オーブンにより焼き時間を調整してください) ※直径8cmのマドレーヌ型、またはグラタン皿や耐熱のバットなどで焼き上げ切り分ける。

#### 米粉の魅力

- ① ダマにならないのでふるう必要がありません！
- ② お米ならではのモチモチの食感が楽しめます。
- ③ 油を吸いすぎないので、表面はサクッと仕上がります。料理にも、お菓子にも使える米粉をぜひ試してみてください！



### 小松菜のスープ

小松菜が苦手な人でも食べやすい、甘みがあって美味しいスープです。ミキサーを使えばあっという間に完成です！

※2019年11月中野区立上鷲宮小学校にて実施した献立をもとにしています。



レシピ考案: 工藤 敏之

#### 材料 作りやすい分量

- 玉ねぎ(1個200g) 1/2個
- じゃがいも 1個
- バター 適量
- 牛乳 120ml
- 水 360ml
- 塩 適量
- はちみつ 適量

- 【A】 小松菜の葉 140g
- 水(ミキサーにかけるとき) 40ml

#### 作り方

- ① 玉ねぎ、じゃがいもは皮を剥き、スライスする。
- ② 玉ねぎをバターで炒め、しんなりしたら、じゃがいもを加える。さらに、牛乳、水を加え、塩、砂糖で味をととのえる。沸騰したら、ミキサーにかけて、ざるなどで漉し、鍋に戻す。
- ③ 小松菜は葉だけを取り、塩茹でにし、冷水にとる。水と共にミキサーにかけ、ピューレ状にする。
- ④ ②の鍋に③の小松菜ピューレを加え温める。塩、はちみつで味をととのえる。



その他、4月におすすめのレシピはこちらのページでご紹介しています。ぜひ、ご覧ください！



### 手作りミートソースで作る ミートリゾット

※2019年3月文京区立金富小学校にて実施した献立をもとにしています。



レシピ考案: 今井 寿

ミートソースは家庭でも意外と簡単に作れます！パスタにかけてもいいですが、リゾットにしてもおいしくいただけます♪まとめて作って冷凍保存も◎

#### ＜ミートソース＞

##### 材料 作りやすい分量

- 合いびき肉 200g
- 豚ひき肉 100g
- 玉ねぎ 100g
- にんじん 50g
- マッシュルーム 50g
- 【A】 トマト缶(ダイスカット) 200g
- チキンブイヨン 100ml
- ケチャップ 60ml
- ウスターソース 少々
- 砂糖、塩、こしょう、サラダ油 適量

#### ミートソースの作り方

- ① 玉ねぎ、にんじん、マッシュルームはみじん切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を入れ、玉ねぎ、にんじん、マッシュルームの順に炒め、しんなりしてきたらひき肉を加えさらに炒める。
- ③ Aを加え濃度が出るまで煮詰める。塩、こしょうを加え味をととのえ、甘みが足りなければ砂糖を加える。

#### ＜ミートリゾット＞4人分

- 米 100g
- 玉ねぎ 50g
- チキンブイヨン 約1L
- ミートソース 80g
- 粉チーズ 60g
- 無塩バター 10g
- サラダ油 適量
- 塩、こしょう 適量



#### ミートリゾットの作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を入れ、玉ねぎを炒め、しんなりしてきたら米を加えさらに炒める。
- ③ 温めたチキンブイヨンを少しずつ加えていき、8割程度炊きあがったら、温めたミートソースを加え、さらに炊く。
- ④ 炊きあがったら、塩、こしょうで味をととのえ、粉チーズとバターを混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に盛り、好みでさらに粉チーズをかける。

### レモンのクラフティ

プリンのような食感のケーキ。レモンの風味がさわやかに香ります。レモンの皮を加える量で酸味を調節してください。

※2019年3月文京区立金富小学校にて実施した献立をもとにしています。



レシピ考案: 今井 寿

#### 材料 6人分 18cmのパウンドケーキ型

- 全卵 5個分
- グラニュー糖 180g
- 【A】 牛乳 200ml
- 生クリーム 180ml
- 米粉 70g
- レモンの皮みじん切り 1個分
- レモンスライス 4枚
- レモンジャム 適量

#### 作り方

- ① 卵を割りほぐしグラニュー糖を加えよく混ぜる。
- ② Aを加えてさらによく混ぜる。
- ③ 型に薄くバター(分量外)を塗り、オープン用シートを貼り付け②の生地を入れ、160度に予熱したオーブンで35分~40分焼く。
- ④ 生地の表面が固まってきたら一度取り出し、レモンスライスをのせ、生地が固まるまで再度オーブンで焼く。

お菓子、デザートレシピはChefooDo女子部のHPでもご紹介しています。



スーパー給食でも子どもたちに大人気だったレシピです！



### 一流店が作る家庭の定番レシピ

#### 失敗なし トロトロ半熟オムライス

大人も子どもも大好きなオムライス。おうちでも失敗せずに簡単に作れるレシピです。



レシピ考案: 浅水屋 巖



#### 材料 1人分

- ご飯(白米) 150g
- 玉ねぎ(みじん切り) 25g
- ベーコン(みじん切り) 1/2枚
- 水 大さじ1
- ケチャップ 20g
- バター 5g
- 塩 ひとつまみ
- こしょう 少々

#### 作り方

- ① フライパンにバター、ベーコン、玉ねぎ、塩、こしょう、水を加え炒め、しんなりしたらご飯を加え更に炒めケチャップを加え、味を調え小さめのボウルにあげ上から軽く押さえてドーム型にして皿に盛る。
- ② 卵、牛乳、塩をよく溶きほぐす。フッ素加工のフライパンにバター、油を加えジュワジュワになったら卵液を加え中火で全体を混ぜながら1/3程度まで火を通し火を消す。
- ③ 皿に盛り付けた1のご飯の上にスライドさせて被せる。ケチャップ又はトマトソースをお好みでかける。

他のメンバーのオムライスレシピや家庭の定番レシピはこちらにも掲載しています。カレーや唐揚げ、餃子などそれぞれのメンバーのこだわりレシピが楽しめます！

