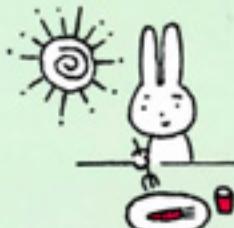


まずは気楽に、 おうちランチ

だれかを招いて、おうちでおもてなし、…なんてやったことない。
お料理も慣れてないから自信がない…。
そんなときは、
まずは気楽に、お友だち2~3人をよんで、
ランチパーティーから始めてみては?
ふだん作っているごはんの
材料や盛りつけをひとくふうするだけでOKです。



ランチだから、
ボリュームは軽めでOK



ワンプレートに盛れば
カフェ風に



1品ずつ盛れば
定食屋さん風に



料理は2~3品あれば、充分!

人を招くとき、 気合を入れてそうじする場所

- 1.リビング・ダイニングルーム
もっとも長く過ごすところです。
テレビ画面のホコリとりも忘れずに
- 2.キッチン
ここが汚れていると、作った料理の
印象も悪くなってしまいます
- 3.玄関
芳香剤を置いたり、アロマオイルをたいたりしても
- 4.トイレ、洗面所
パーティーの合間にても、汚れていないかチェックします



3

あと便利なチーズのオードブル

お手ごろなチーズの盛り合わせセットを買ってきて、盛りつけをひとくふう。ドライフルーツやナッツ、クラッカーを添えると、それだけでおしゃれな1品になります。



IDEA その1

チーズによく合うもの

チーズだけでもよいですが、こんなものもプラスすると、味に変化がつき、見た目にもぎやかで楽しくなります。



ピクルス
市販のものでも、もちろん自家製でも



オリーブ
黒／緑、種あり／なし／スタッフ（中に詰めもの）など、いろいろな種類があります

カマンベールのチーズフォンデュ

チーズによって溶けやすさが変わってくるので、ようすを見ながら加熱しましょう



ぱりぱりチーズせんべい

おつまみやおやつにぴったり。
のりの代わりに、黒こしょうをふっても



IDEA その2

パンの切り方

おなじみのパケット（フランスパン）も、切り方ひとつでこんなに変わります。

料理や器に合わせて、いろいろくふうしてみましょう。



スライス
チーズやディップなどをのせるときに



スティック状
長さを2~3等分して、縦に半割りか4つ割りにします。ガーリックトーストなどに



ひと口サイズ
縦に4つ割りにして、食べやすく切ります。チーズフォンデュや料理のつけ合わせに

材料（作りやすい量）

カマンベールチーズー1個(100g)

黒こしょうー少々

〔つける具材〕

ブロックチーズ（ゆでる）、

ウィンナーソーセージ（いためる）、

パケット（焼く）など、好みで適量



作り方

- チーズをつける具材を用意します。
- チーズは十字に切り目を入れます。アルミホイルにのせ、オーブントースターで7~8分、チーズがやわらかくなるまで加熱します。黒こしょうをふります。熱いうちに、野菜などをつけながら食べます。

材料 (6枚分)

ピザ用チーズー25g

焼きのり (3cm角) — 6枚



作り方

- 電子レンジの皿にクッキングシートを敷き、のりを離して置きます。チーズを6等分し、のりの上に広げます。
 - 電子レンジで2分~2分30秒、チーズがカリッとして、きつね色になるまで加熱します。
- ③加熱ムラがあるときは、できたものからとり出し、数十秒ずつ追加加熱してあげます