

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

だから



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も、汚れていないかチェックします



あると便利な 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、味に変化が付き、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/スタッフド（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



材料（作りやすい量）

カマンベールチーズ 1個（100g）
黒こしょう 少々
〔つける具材〕
ブロッコリー（ゆでる）、
ウィンナーソーセージ（いためる）、
バゲット（焼く）など、好みで適量



作り方 ●全量 502kcal

- 1 チーズをつける具材を用意します。
- 2 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、野菜などをつけてながら食べます。

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



材料（6枚分）

ピザ用チーズ 25g
焼きのり（3cm角） 6枚



作り方 ●1枚 16kcal

- 1 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。
- 2 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。

※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

IDEA その2

パンの切り方 *

おなじみのバゲット（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、縦に半割りが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