

炊飯器パエリア

<材料・2人分>

シーフードミックス……100g
 鶏胸肉……150g
 赤・黄パプリカ…各1/4個
 ピーマン……1個
 にんにく……1かけ
 白ワイン……50cc
 オリーブオイル……大さじ1
 塩・こしょう…少々

【ターメリックライス】

米……3合
 ターメリック…小さじ1
 バター ……20g
 塩……小さじ1/2



- 1 米にターメリック、バター、塩を加え炊く。
- 2 フライパンを熱し、オリーブオイルを入れ、中火でみじん切りにしたニンニクを香りが出るまで炒める。
- 3 2にシーフードミックスを入れ、塩、こしょう、白ワインを加え、3分蒸し焼きにする。
- 4 1cm角に切った鶏胸肉をフライパンで炒め、塩、こしょうをし、細く切ったパプリカ、ピーマンを加え、軽く炒める。
- 5 炊き上がったターメリックライスと、4、汁気をきった3を加え、蒸らす。
- 6 皿にパエリアを盛りつけ、パセリをあしらう。

コンソメスープ

<材料・2人分>

人参……1/6本
 玉ねぎ……1/6個
 ベーコン……1枚
 ブイヨン……300cc
 塩、コショウ…少々



- 1 ベーコンは短冊切り、玉ねぎは薄切り、人参は細切りにする。
- 2 鍋にコンソメ・水を入れ火にかけ、沸騰したらベーコン、野菜を入れる。
- 3 野菜が柔らかくなったら、塩、コショウで味を調える。

バナナケーキ

<材料・2人分>

バナナ（完熟）……2本
 砂糖……80g
 卵……1個
 サラダ油……40cc
 牛乳……30cc
 スライスアーモンド ……適量

《A》

薄力粉……120g
 ベーキングパウダー ……小さじ2



- 1 バナナは潰しておく。《A》は混ぜてふるっておく。
- 2 ボウルに卵と砂糖を入れて混ぜる。
- 3 ②にサラダ油を少しずつ混ぜたら、牛乳を加える。混ぜたら《A》を入れて混ぜる。
- 4 型に流し入れ、上にスライスアーモンドをのせる。
- 5 180度のオーブンで30～35分焼く。竹串で中心をさしてみても水分がついてこなければ出来上がり。

10月17日(2年生)



本日のランチメニュー
 炊飯器パエリア
 コンソメスープ
 バナナケーキ

久田学園佐世保女子高等学校