

1月13日1年生



ほうれん草の
卵グラタン
ミネストローネ
パン



【ほうれん草の卵グラタン】

<材料・2人分>

◎ほうれん草 1/4わ ◎ベーコン 30g ◎じゃがいも 1/2個 ◎サラダ油 適量
◎とろけるチーズ 適量

【A】溶き卵 2個分(1/2カップ) ◎コンソメスープ 1/2カップ
◎溶かしバター 大さじ1/2 ◎薄口醤油 大さじ1/2

<作り方>

- ① ほうれん草は洗って水けを切り、1cmの長さに切る。ベーコンも1cmの長さに切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①を入れて軽く炒める。
- ③ ボウルに【A】の溶き卵とスープを合わせて混ぜ、溶かしバター、薄口醤油を加えて混ぜる。
- ④ グラタン皿に②を流し入れ後、③を流し入れる。150℃に温めたオーブンで15分間ほど焼く。

【ミネストローネ】

<材料・2人分>

◎ベーコン 1枚 ◎玉ねぎ 1/4個 ◎キャベツ 1枚 ◎人参 1/4本
◎トマト(ホール) 1/2缶
◎パセリ 適量 ◎オリーブオイル 適量 ◎ニンニク 適量 ◎固形スープ 1個
◎ローリエ 1枚 ◎塩・こしょう 少々 ◎水 300cc

<作り方>

- ① ベーコンは1cm幅、玉ねぎ、キャベツ、人参、トマトは1cm角に切る。
- ② 包丁の腹でつぶしたニンニクをオリーブオイルでじっくり炒め、ニンニクが狐色になり始めたらベーコン、玉ねぎ、人参、キャベツを炒める。(ニンニクは取り出す)
- ③ 野菜がしんなりしてきたら、トマト、水、固形スープの素、ローリエを加える。
- ④ 塩・こしょうで味を整え、皿に盛ったらパセリを散らす。