

2月10日1年生



カルボナーラ
サラダ
コンソメスープ
クッキー



【カルボナーラ】

<材料・2人分>

◎リングリーネ 160g ◎オリーブオイル 小さじ1/2 ◎にんにく 2g ◎ベーコン 60g ◎卵黄 1個分
◎生クリーム 60g ◎牛乳 40g ◎パルメザンチーズ 20g ◎ブラックペッパー 小さじ1/2

<作り方>

- ① にんにくはみじん切りにし、ベーコンは7mmくらいの拍子木切りにする。
- ② 卵黄を生クリーム、牛乳でのばし、パルメザンチーズ、ブラックペッパーを混ぜて、パスタソースを作る。
- ③ フライパンにオリーブオイルをひき、にんにくを弱火で炒める。香りが出てきたら、ベーコンを加え、脂がにじむまで炒める。
- ④ 熱湯2.5Lに塩小さじ5、オリーブオイル小さじ1を入れ、パスタを茹でる。アルデンテに茹で、水気をよく切る。粗熱をとった③に入れ、混ぜる。
- ⑤ ④に手早くパスタソースを加えて、均一になるようによく混ぜる。器に盛り、好みでブラックペッパーをかける。

【水菜サラダ】

<材料・2人分>

◎水菜 1/4束 ◎サニーレタス 1枚 ◎キュウリ 1/4本 ◎貝われ菜 1/4パック ◎レモン汁 1/4個分
◎しょうゆ 大1/2 ◎すり白ゴマ 大1/2 ◎ユズコショウ 小さじ1/4

<作り方>

- ① 水菜は根元を切り落としてきれいに流水で洗い、3cmの長さに切り、冷水に放つ。サニーレタスは食べやすい大きさに手でちぎり、水菜と合わせ冷水に放つ。
- ② キュウリは輪切りにし、水菜と合わせる。貝われ菜は根元を切り落とし、水洗いして3等分の長さに切り、水菜と合わせる。
- ③ ボウルに水菜、サニーレタス、キュウリ、貝われ菜、リンゴを入れ、よく混ぜ合わせた<ドレッシング>を加えてサッと混ぜ、器に盛る。

【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

<作り方>

- 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、塩コショウで味を整える。

【クッキー】

<材料・30~40枚分>

◎バター 100g ◎グラニュー糖 70g ◎卵黄 1個 ◎薄力粉 150g ◎アーモンドプードル 50g
◎塩 少々

<作り方>

- ① バターは室温に戻し、やらかく練ってからグラニュー糖を加え、ハンドミキサーでふわっとするまでよく混ぜる。
- ② 卵黄を入れてさらに混ぜる。薄力粉、アーモンドパウダー、塩を合わせてふるって入れ、ゴムベラでさっくりと混ぜた後ボールに擦りつけるようにしてまんべんなく混ぜる。ラップに包み、1時間ねかせる。
- ③ 5~8mm程の厚さにし、160度に温めたオーブンで約15分焼く。