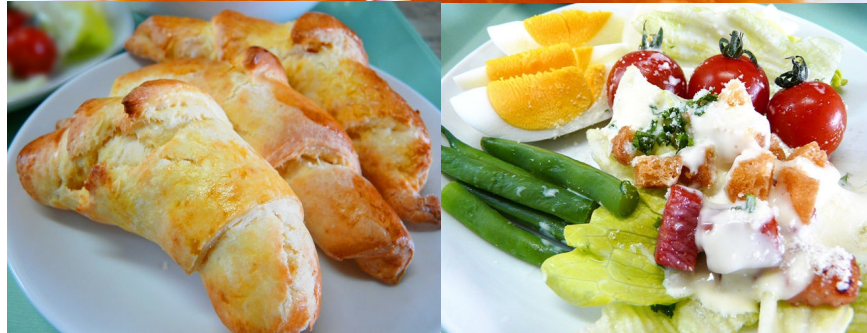


# 2月18日2年生



ツナとじゃがいもの  
トマト煮  
サラダ  
チーズクロワッサン



## 【ツナとじゃがいものトマト煮】

<材料・2人分>

◎ツナ缶 1缶(80g) ◎ジャガイモ 3個 ◎たまねぎ 1/2個 ◎トマトの水煮 1/2缶  
◎スナップエンドウ 8個 ◎固形スープ 1/2個 ◎塩 少々 ◎黒コショウ 少々

<作り方>

- ① ジャガイモは皮をむいて乱切りにする。玉ねぎは縦半分に切り、横1cmに切って繊維を断つ。トマトの水煮は荒く刻む。
- ② ツナは油をきる。スナップエンドウは筋を取る。
- ③ 鍋に①と固形スープの素、水2カップを入れ、中火にかける。煮立ったら弱火にし、蓋をして20分煮る。
- ④ ②も加えて3~4分間煮る。塩で味を加えて器に盛り、黒コショウを少々ふる。

## 【シーザーサラダ】

<材料・2人分>

◎レタス 1/4玉 ◎食パン 1/2枚 ◎ベーコン 20g ◎ゆで卵 1個 ◎パルメザンチーズ 適量  
◎パセリ 少々  
【A】マヨネーズ 大1 1/2 ◎ワインビネガー 大1/4 ◎塩コショウ 少々 ◎オリーブ油 大1  
◎プチトマト 適量

<作り方>

- ① レタスは手で食べやすい大きさにちぎり、冷水に放してパリッとさせる。水気はしっかり切っておく。
- ② 食パンは2cm角に切り、ベーコンは1cm角に切る。
- ③ フライパンを熱してオリーブ油を入れ、パンを揚げて、クルトンを作る。パンがきつね色になったら火を止めてベーコンを入れ、炒める。
- ④ 【A】を混ぜ、ドレッシングを作り、パルメザンチーズを加える。
- ⑤ ①と③を器に盛り付け、卵を飾り、ドレッシングをかけ、パセリを振る。

## 【チーズクロワッサン】

<材料・4人分>

◎薄力粉 200g ◎ベーキングパウダー 小1 ◎クリームチーズ 200g ◎バター 適量  
◎砂糖 大2 ◎牛乳 少量 ◎卵 1個 ◎卵黄 1個分

<作り方>

- ① 薄力粉とベーキングパウダーをボールに合わせてふるい入れておく。
- ② クリームチーズ、バターを切り込み、よく混ぜ、砂糖、塩少々を加える。
- ③ 卵1個と牛乳数滴を加え、平にのばす。
- ④ 三角形に切り、冷凍庫で20分ほど寝かせる。
- ⑤ 卵黄をぬり、180℃のオーブンで12分焼く。