



4月15日 2年生



アスパラの彩り炒め 春色ご飯 味噌汁 シフォンケーキ

【アスパラの彩り炒め】

<材料・2人分>

◎アスパラ 4本 ◎ベーコン 2枚 ◎パプリカ(赤・黄) 各1/3個 ◎サラダ油 適量 ◎塩・こしょう 少々

<作り方>

- ① アスパラガスは皮のかたいところは包丁でむき、塩を加えた熱湯で下茹でしておく。
- ② ベーコンは食べやすい大きさに切り、パプリカは細切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油をひき、ベーコンを炒め、パプリカ、アスパラを加え、塩・こしょうで味を整える。

【春色ご飯】

<材料・2人分>

◎ご飯茶碗 2杯 ◎ちりめんじゃこ 大さじ3 ◎ごま油 小さじ2 ◎カリカリ梅 約15個 ◎枝豆 適量(塩少々)

<作り方>

- ① ちりめんじゃこをごま油で軽く炒める。
- ② カリカリ梅は刻み、枝豆は塩茹でする。
- ③ ご飯に①②を入れ、混ぜる。味を見て、塩を加える。

【キャベツの味噌汁】

<材料・2人分>

◎キャベツ 1~2枚 ◎薄揚げ 1/2枚 ◎みそ 10~12g ◎水 300cc ◎煮干 10g

<作り方>

- ① 煮干は、頭と内臓を取り、水につけ、30分ほどおく。
- ② そのまま火にかけて沸騰させ、5~10分煮て、煮干を取り出す。
- ③ キャベツは薄切りにし、油抜きした揚げは1cm幅に切る。
- ④ だし汁にキャベツ、薄揚げを入れて軟らかく煮、味噌をとき、沸騰させないようにする。

【シフォンケーキ】

<材料・20cm1個>

◎卵黄生地 ◎卵黄 6個分 ◎牛乳 110cc ◎サラダ油 90cc ◎薄力粉 120g

◎メレンゲ ◎卵白 6~7個 ◎グラニュー糖 100g ◎いちごソース 大さじ2

<作り方>

- ① オーブンを180度にセットする。(温度はあくまでも目安)
- ② 冷蔵庫から出したばかりの冷えた卵を卵黄と卵白に分け、卵黄を泡だて器でよくほぐし、サラダ油を少しずつ加えながらよく混ぜる。牛乳も加え、白っぽくなるまで混ぜる。いちごソースを加えて混ぜ合わせる。
- ③ ふるった粉を一度に加え、泡だて器でよく混ぜる。
- ④ 卵白をハンドミキサーで泡立て、小さい泡が出てきたらグラニュー糖の1/3を加え泡立て、角がピンと立ってきたら、残りのグラニュー糖の半分を加える。残しておいたグラニュー糖も加え、つやつやしたメレンゲができるまで混ぜる。(かたい角ができるまで)
- ⑤ 卵黄生地に④のメレンゲの1/3を加え、泡だて器でしっかり混ぜた後、残りの半分のメレンゲをさっと加える。最後は残したメレンゲの方に戻し、泡をつぶさないように混ぜる。
- ⑥ もう一度きれいなゴムベラでボールも底からさっくりと全体を混ぜ合わせる。
- ⑦ なにも塗っていない型に生地を流し入れる。(ボールに残った最後の生地は膨らみが悪いので分散して入れる)
- ⑧ あらかじめ暖めておいたオーブンで30分焼く。
- ⑨ 焼きあがったらすぐ逆さまにし、完全に冷ます。冷めたら型から丁寧にはずす。