



5月7日 3年生



キャベツのパスタ コンソメスープ レモンパイ

【キャベツのパスタ】

<材料・2人分>

◎スパゲッティ 160g ◎春キャベツ 1/4コ(約250g) ◎ベーコン(薄切り) 50g
◎にんにく 1/2かけ ◎赤とうがらし 1本 ◎シェリー酒か白ワイン 大さじ1 ◎塩・オリーブ油

<作り方>

- ① ベーコンとにんにくをみじん切りにし、赤とうがらしは種を取って小口切りにする。
- ② 鍋にたっぷりの湯を沸かし、一握りの塩を入れ(1Lの湯に対し、大さじ1強が目安)、スパゲッティを入れて、袋の表示時間どおりに茹でる。
- ③ フライパンにオリーブ油大さじ1、にんにく、赤とうがらしを入れて弱火にかけて炒める。香りがたったらベーコンを加え、脂が出るまで中火で炒める。
- ④ ベーコンから脂が出てパチパチとはねはじめたらシェリー酒を加え、弱火にしてアルコール分をとばす。
- ⑤ スパゲッティがゆで上がる1分30秒前にキャベツを加えてゆで、いっしょにざるに上げて湯を切る。茹で汁は約カップ1/4とっておく。
- ⑥ ⑤に③の茹で汁を加えて混ぜる。スパゲッティとキャベツを加え、全体をよく和える。

【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。

【レモンパイ】

<材料・2人分>

◎【レモンクリーム】◎砂糖 120g ◎コーンスターチ 60g ◎水 500ml
◎卵黄 3個分 ◎バター 60g ◎レモン汁 2個分(70~100ml) ◎市販のパイ生地
【メレンゲ】◎卵白 3個分 ◎砂糖 150g

<作り方>

- ① 【パイ生地の準備】パイ生地は2枚重ねてパイ皿より少し大きめにのばし、パイ皿に敷きこむ。余分な生地を少し残して切り落とし、フォークで穴をあけ、180℃のオーブンで約20分焼く。
- ② 【レモンクリーム】鍋に砂糖・コーンスターチを入れて混ぜ、水を加え、卵黄も加えて火にかける。もったりしてきたら火からおろし、バターとレモン汁を加えて混ぜる。これに表面をつぶしたパイ生地に流し込み、少し冷ます。
- ③ 【メレンゲ】大きめのボウルに卵白をいれ、砂糖を3回に分けて加え、そのつとよく泡立ててしっかりしたメレンゲを作る。
- ④ 【仕上げ】③のメレンゲを②に真ん中を少し高くして塗り、所々をつっついて角を作り、200℃のオーブンでメレンゲに色がつく程度にさっと焼く。