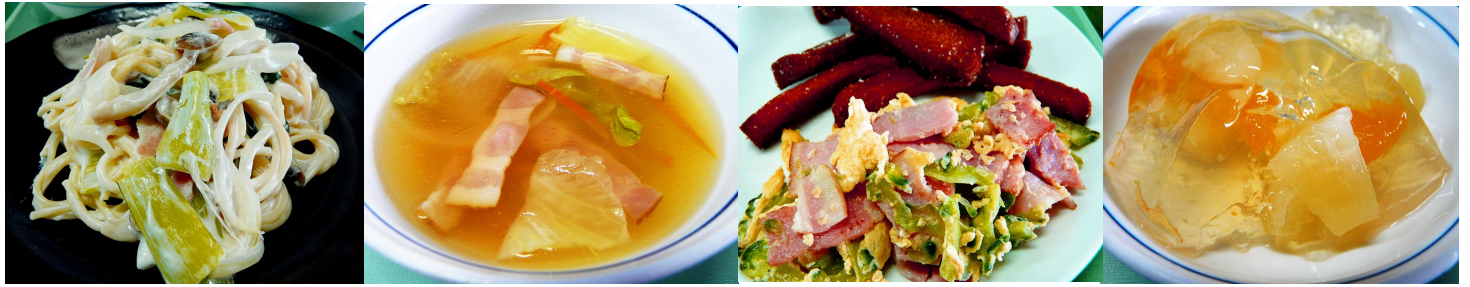




9月30日

2年生



## 青梗菜のクリームパスタ コンソメスープ フルーツゼリー

### 【青梗菜のクリームパスタ】

<材料・2人分>

- ◎スパゲッティ 120g ◎青梗菜 2株 ◎玉ねぎ 1/2個 ◎しめじ 1/2パック  
◎ベーコン 2枚 ◎クリームチーズ 80g ◎牛乳 1カップ ◎コンソメの素 小さじ1  
◎塩、こしょう 少々 ◎サラダ油 大さじ1/2

<作り方>

- ① 青梗菜は4つから6つ割りにし、長さを半分に切る。玉ねぎは薄切りにする。しめじは小房に分ける。ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩を適量加えて、スパゲッティを茹でる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、ベーコンを軽く炒め、玉ねぎを加える。玉ねぎがしんなりしたらクリームチーズを加え、牛乳を少しずつ注いで、クリームチーズを完全に溶かす。軽くとろみがつくまで煮詰めたら、スープの素、塩、こしょうで味を調える。
- ④ スパゲッティが茹で上がる2分前に、鍋にしめじを加え、1分前に青梗菜を加えて一緒に茹で、ざるに上げる。③に加えてざっと混ぜ、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1cm幅に切り、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。

### 【フルーツゼリー】

<材料・1台分>

- ◎板ゼラチン 2枚 ◎みかん 適量 ◎白桃 適量 ◎パイナップル 適量  
◎みかん缶詰の汁 800cc ◎水・グラニュー糖好みで

<作り方>

- ① みかんの缶詰は、みかんと汁に分け、汁に水を加えて、全部で800ccにする。生のパイナップルを使用する時は、使用する大きさに切って、お湯に入れ、ひと煮立ちさせ冷ましておく。
- ② 鍋にみかん缶詰の汁を入れ、ふやかしたゼラチンを弱火にかけて溶かす。好みに応じて、グラニュー糖を入れる。
- ③ 型に薄くゼラチン液を入れて30分ほど冷蔵庫で冷やし、少し固まったら、一段目のフルーツを並べそのフルーツが浸るくらいまでゼラチン液を入れ、また冷やす。30分ほどしたら、二段目のフルーツが浸るくらいまでゼラチン液を入れ、また冷やす。
- ④ 三段目も同様に作り、残りのゼラチン液を入れ冷やし固める。