



# 10月13日 1年



## 校内アンケートNo.1

### ソーセージグラタン コンソメスープ サラダ パン

#### 【ソーセージグラタン】

<材料・2人分>

◎フランクフルトソーセージ 2本 ◎長いも 約10cm ◎ピザ用チーズ 1/3カップ  
◎しょうゆ 小さじ1 ◎オリーブ油 小さじ1 ◎塩、こしょう 適量 ◎黒こしょう 適量

<作り方>

- ① フランクフルトソーセージは薄切りにする。長いもはめん棒などで叩き、ザックリとつぶす。
- ② ピザ用チーズにしょうゆ、オリーブ油を加えて混ぜる。
- ③ 長いもを耐熱皿に敷き詰め、軽く塩、こしょうを振る。その上にソーセージを並べ、②を全体にまんべんなく散らし、黒こしょうを振る。200℃に温めたオーブンで約15分間、チーズがトロリと溶けるまで、こんがり焼く。

#### 【コンソメスープ】

<材料・2人分>

◎玉ねぎ 1/4個 ◎人参 1/4本 ◎ベーコン 1枚 ◎キャベツ 1/2枚  
◎サラダ油 適量 ◎コンソメ 適量 ◎塩コショウ 少々

<作り方>

- ① 玉ねぎは薄切り、人参は千切り、キャベツは1cm幅に切る。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、ベーコンを炒める。次に、玉ねぎ、人参を炒め、最後にキャベツを加える。
- ③ 水を加え、コンソメ、塩コショウで味を整える。

#### 【サラダ】

<材料・2人分>

◎レタス 2枚 ◎きゅうり 1/4本 ◎トマト 1/2個 ◎酢 大1/2 ◎醤油 大1/2  
◎サラダ油 大1/2 ◎砂糖 大1/4

<作り方>

- ① レタスは適当な大きさにちぎり、きゅうりは斜め切り、トマトはくし型に切る。
- ② 調味料を合わせ、野菜を器に盛り、食べる直前にドレッシングをかける。