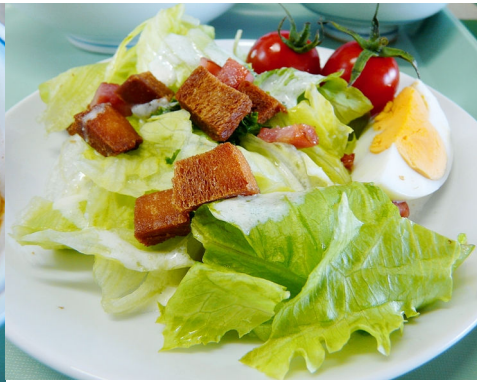




10月29日 3年生



ツナとじゃがいものトマト煮 シーザーサラダ ご飯 キャロットドーナツ

【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 ◎玉ねぎ 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。

校内アンケートNo.2

【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11/2 ◎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、冷水にはな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。

【キャロットドーナツ】

<材料・2人分>

- ◎にんじん 1/2本 ◎ホットケーキミックス 100g ◎卵 小1個
◎白ごま 1/2カップ ◎揚げ油 適量

<作り方>

- ① にんじんは皮をむいて、すりおろす。
- ② ボウルにホットケーキミックスを入れて卵を割り入れ、①のすりおろしたにんじんを加え混ぜる。この時すりおろしたにんじんから出る水分は、そのままホットケーキミックスに加える。
- ③ ②を2~3cm大の球形にざっくりとまとめる。
- ④ バットに白ごまを広げ、③をごまの上で転がすようにして、まんべんなくまぶしてつける。
- ⑤ 揚げ油を160~170℃に熱して④を入れ、菜箸で返しながらカラッと色よく揚げて、油を切る。