



12月17日

3年生



ミートパイ サラダ コンソメスープ ご飯

【ミートパイ】

<材料・1台分>

◎冷凍パイシート 2枚 ◎にんにく 1かけ ◎合いびき肉 500g ◎玉ねぎ 1/2個 ◎じゃがいも 1個
◎塩 大1/2程度 ◎黒こしょう 少々 ◎オールスパイス 小1~2 ◎卵黄 1個 ◎湯100cc

【ソース】

◎赤ワイン 100cc ◎とんかつソース 50cc ◎生クリーム 大さじ1

<作り方>

- ① 油をしいたフライパンに、みじん切りのにんにくを入れ、弱火で香りをたてる。
- ② みじん切りの玉ねぎと2cm角に切ったじゃがいも、合いびき肉を加え、炒める。
- ③ 肉の色が変わったら湯を加え、フタをして煮る。
- ④ じゃがいもが柔らかくなったら、フォークなどでつぶし、塩、黒こしょう、オールスパイスで、濃いめの味に調味する。
- ⑤ ④の水気をとばしてから、バットなどに広げて粗熱をとる。
- ⑥ 生地をめん棒でパイ皿より一回り大きく伸ばしたら、1枚はパイ皿に敷き、皿と生地との間にすき間がないように手で落ちつかせる。
- ⑦ あら熱がとれた具を⑥に平らにのせ、その上にもう一枚の生地をかぶせ、皿の外側に出た部分はナイフで切り落とす。
- ⑧ かぶせた生地の中心に十字に切れ目を入れ、フチには、フォークなどで飾りをつける。
- ⑨ 生地の表面に溶いた卵黄を刷毛で均等に塗ったら、200度のオーブンで10分、180度で30分焼く。
- ⑩ ソースの材料をあわせて、半分になるまで煮つめたら、できあがったパイに好みでかける。

【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 ◎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 ◎マヨネーズ適量 ◎卵黄 1個
◎酢 小1 ◎油 120~150cc ◎塩コショウ 適量

<作り方>

- ① 卵黄と塩コショウと酢をボウルに入れて泡立て器でよくかき混ぜる。
- ② サラダ油を数滴ずつ加えながらかき混ぜる。
- ③ なめらかなクリーム状になったら出来上がり。

(サラダ)

- 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、マヨネーズをかける。