



1月21日 3年生



チキンとコーンのクリームスパゲティ アップルパイ ほうれん草とコーンのサラダ

【チキンとコーンのクリームスパゲティ】

＜材料・2人分＞

- ◎スパゲティ 200g ◎鶏もも肉(1枚) 150g ◎玉ねぎ 1/2個 ◎キャベツ 2枚
- ◎クリームコーン 大さじ4 ◎牛乳 11/2カップ ◎パセリ 少々 ◎塩・こしょう 適量
- ◎サラダ油 適量

＜作り方＞

- ① 鍋に熱湯を用意し、スパゲティをゆでる。鶏肉は2cm角に切り、塩、こしょう各少々をふって下味をつけておく。玉ねぎは1cm四方にキャベツの葉は3cm四方に切る。
- ② フライパンにサラダ油大さじ1を入れて中火で熱し、鶏肉を炒める。色が変わったら、玉ねぎを加えて、しんなりするまで炒め、キャベツを加えてさっと炒める。牛乳を注ぎ入れ、煮立ってきたらクリームコーンを加え、塩小さじ1、こしょう少々で味をととのえる。
- ③ 茹でたてのスパゲティを入れてひと煮立ちし、スープと一緒に器に盛り、パセリのみじん切りを散らす。

【アップルパイ】

＜材料・2人分＞

- ◎冷凍パイシート 2枚
- 【A】◎りんご 大1個 ◎砂糖 大さじ4 ◎パン粉 大さじ2 ◎シナモン 小さじ1
- ◎バター 1円玉大を5～6かけ ◎パン粉 大さじ2

＜作り方＞

- ① 冷凍パイシートは芯が残るくらいまで解凍しておく。オーブンは200℃に予熱。りんごは皮を剥いて8等分にして芯を取り、厚さ5mmの薄切りにする。ボールに【A】を入れよく混ぜ合わせる。
- ② パイシート1枚をのばし、バターを薄くのばしたパイ皿の上に敷き、余分なところは切り取る。フォークで穴をあけ、パン粉をまんべんなく振りかけておく。その上に合わせた【A】をのせる。さらにバターを所々に置く。
- ③ もう1枚ののばしたパイシートをかぶせ、余分なところを切る。パイシートの端を2枚一緒にフォークでしっかり押さえる。パイシートの上に包丁で数箇所切り込みを入れるかフォークでプツプツ刺す。ここで卵液を塗る。
- ④ 200℃のオーブンで25分～30分。いい焼き色がついたら出来上がり。

【ほうれん草とコーンのサラダ】

＜材料・2人分＞

- ◎ほうれん草 1/2把 ◎コーン缶 1/2缶
- 【A】◎ツナ缶 1/2缶(40グラム) ◎オリーブオイル 大さじ1 ◎醤油 大さじ1/2
- ◎レモン汁 大さじ1/2 ◎砂糖 小さじ1/2 ◎おろしにんにく 1/2片 ◎塩 少々
- ◎黒胡椒 少々

＜作り方＞

- ① ほうれん草は茹でて、キュッと水気を絞り食べやすい大きさに切る。切った後、更に水気を絞る。コーン缶の水気もよく取っておく。
- ② 【A】を合わせて、ほうれん草とよく混ぜ合わせる。最後に、コーンを入れて混ぜ合わせて出来上がり。