



2月24日 2年生



キャベツとソーセージのスープ 大根とコーンのサラダ ご飯 なめらかプリン

【キャベツとソーセージのスープ】

<材料・2人分>

- ◎キャベツ 大1/4個 ◎じゃがいも 1個 ◎玉ねぎ 1/2個 ◎ベーコン 2枚
◎フランクフルトソーセージ 2本 ◎サラダ油 大さじ1/2 ◎バター 大さじ1/2
【A】◎水 300cc ◎固形スープの素 1/2個 ◎ローリエ 1/2枚 ◎塩 少々
◎こしょう 少々

<作り方>

- ① キャベツは4~8個のくし型に切り、じゃがいもは皮をむいて半分に切る。玉ねぎはくし型に切る。ベーコンは1/4の長さに切る。
- ② 鍋を熱してサラダ油とバターをなじませ、玉ねぎをしんなりするまで炒めて、ベーコンとじゃがいもを加えて炒め合わせる。
- ③ じゃがいもに油がなじんだらキャベツと【A】を加える。煮立ったら弱火にしてアクを取り除き、ふたをして30分煮込む。ソーセージを加えてさらに15分ほど煮て火を止める。

【大根とコーンのサラダ】

<材料・2人分>

- ◎大根 3cm ◎塩(もむ用) 少々 ◎ツナ缶 小1/2缶 ◎コーン 小1/2缶
◎貝割れ菜 1/2パック ◎マヨネーズ 大さじ1 ◎プレーンヨーグルト 大さじ1/2
◎しょうゆ 小さじ1/2

<作り方>

- ① 大根は皮をむいて薄い輪切りにし、さらに千切りにする。塩少々を振って軽くもみ、10分ほど置き、サッと水洗いして水気を絞っておく。
- ② ツナ缶、コーンは汁気を切っておく。貝割れ菜は根元を切り落とし、サッと水洗いして水気をしっかり切る。
- ③ マヨネーズ、プレーンヨーグルト、しょうゆをよく混ぜ、①、②と和える。

【なめらかプリン】

<材料・4個分>

- 【カラメルソース】◎砂糖 大2 ◎水 小1 ◎熱湯 小11/2
【プリン液】◎卵黄 2個分 ◎生クリーム 100cc ◎牛乳 150cc ◎砂糖 大2
◎バニラエッセンス少々

<作り方>

- ① カラメルソースを作る。砂糖、水を耐熱ガラス容器に入れ、電子レンジで1分40秒~2分加熱し、好みの色になったら、熱湯を加えて、型に流し入れる。冷蔵庫に入れ、ソースを冷やし固めておく。
- ② 牛乳、生クリームを合わせて鍋に入れ、指で触って熱め(50度)位に温める。温めている間に、別のボウルに卵黄、砂糖を合わせ泡立てないようにすり混ぜる。
- ③ 卵に温めておいた牛乳を静かに注ぎ入れ、よく混ぜ合わせ、バニラエッセンスを加える。出来るだけ目の細かい茶こしでこしながら、型に流し入れる。表面のあくのような泡をキッチンペーパーで取り除き、アルミホイルでびちっとふたをする。
- ④ 鍋に型の半分くらいの高さまで水を張り、沸騰したら、型を並べてふたをして15分~17分ごく弱火で蒸す。
- ⑤ プリンの表面がプルンとしていれば蒸し上がり。波打つようならもう1分加熱して様子を見る。あら熱を取り、冷蔵庫で冷やす。