



# 5月6日 3年生



## アスパラとベーコンのキッシュ ビーンズスープ グリーンサラダ

### 【アスパラとベーコンのキッシュ】

<材料・2人分>

◎グリーンアスパラガス 10~12本 ◎玉ねぎ 1コ ◎ベーコン 100g ◎ナチュラルチーズ 80g  
 (ソース) ◎卵 3コ ◎卵黄 1コ分 ◎生クリーム カップ1 ◎塩・ナツメグ 各少々  
 ◎食パン (サンドイッチ用) 6~8枚 ◎パセリ (みじん) 少々 ◎塩 少々 ◎サラダ油 適量  
 ◎こしょう 少々 ◎バター 適量

<作り方>

- ① グリーンアスパラガスは、はかまを除き、塩少々を加えた熱湯で1~2分間ゆで、氷水にとって冷やす。水けをよくきり、長さを半分に切る。
- ② 玉ねぎは縦半分に切ってから薄切りにし、サラダ油大さじ1/2を熱したフライパンできつね色になるくらいまでいためる。塩・こしょう各少々をふる。ベーコンの長さを半分に切る。
- ③ 耐熱性皿にバターを薄くぬり、底に合わせてパンを敷く。残りのパンは十文字に切ってさらに斜め半分に切り、小さな三角形をつくる。片面にバターを薄くぬり、ぬった面を器に向けてずらし重ね、ぐるりと並べる。
- ④ ソースの材料をボウルに入れてよく混ぜ合わせる。
- ⑤ ③に②の玉ねぎを敷き込み、①のアスパラガスを放射状に並べて、間にベーコンをはさむ。ナチュラルチーズを振り、④のソースを流し入れる。160℃に熱したオーブンに入れて約40分間、きつね色になるまで焼く。焼き上がったたら、パセリを散らす。

### 【ビーンズスープ】

<材料・2人分>

◎水煮大豆 80g ◎キャベツ 1枚 ◎ベーコン 20g ◎サラダ油 小さじ1/2  
 ◎だし汁 300ml  
 <調味料> ◎酒 大1 1/2 ◎みりん 大1 ◎薄口しょうゆ 大1/2 ◎塩 小1/4  
 ◎しょうが汁 小1/2

<作り方>

- ① 水煮大豆はサッと水洗いし、ザルに上げておく。キャベツは、葉の部分をザク切りにし、芯部分は削ぎ切りにしてサッと水洗いしザルに上げる。ベーコンは1cm角に切る。
- ② 鍋にサラダ油を熱してベーコンを炒め、焼き色がついたらだし汁を加え、煮立ったら水煮大豆、キャベツを加える。
- ③ 再び煮立ったら<調味料>、しょうが汁を加え、ひと混ぜして器に盛る。

### 【グリーンサラダ】

<材料・2人分>

◎トマト 1/2個 ◎レタス 1枚 ◎キュウリ 1/4本 ◎酢大1/2 ◎サラダ油 大1  
 ◎塩 小1/4 ◎おろしにんにく 小1/4 ◎こしょう 少々

<作り方>

- ① トマトはくし型、レタスはちぎり、キュウリは薄切りにする。
- ② ドレッシングを混ぜて、直前に野菜にかけ、器に盛る。