



5月20日

3年生



キャベツのパスタ グリーンピースのポタージュ コーヒーゼリー

【キャベツのパスタ】

<材料・分>

◎スパゲッティ 160g ◎春キャベツ 1/4コ(約250g) ◎ベーコン(薄切り) 50g
◎にんにく 1/2かけ ◎赤とうがらし 1本 ◎シェリー酒か白ワイン 大さじ1 ◎塩・オリーブ油 適量

<作り方>

- ① ベーコンはみじん切りにし、にんにくもみじん切りにする。赤とうがらしは種を取って小口切りにする。
- ② 鍋にたっぷりの湯を沸かし、一握りの塩を入れ(1Lの湯に対し、大さじ1強が目安)、スパゲッティを入れて、袋の表示時間とおりにゆでる。
- ③ フライパンにオリーブ油大さじ1、にんにく、赤とうがらしを入れて弱火にかけていためる。香りがたったらベーコンを加え、脂が出るまで中火でいためる。
- ④ ベーコンから脂が出てパチパチとはねはじめたらシェリー酒を加え、弱火にしてアルコール分をとばす。
- ⑤ スパゲッティがゆで上がる1分30秒前にキャベツを加えてゆで、いっしょにざるに上げて湯をきる。ゆで汁は約カップ1/4とっておく。
- ⑥ ⑤に④のゆで汁を加えて混ぜる。スパゲッティとキャベツを加え、全体をよく和える。

【グリーンポタージュ】

<材料・2人分>

◎グリーンピース 1カップ ◎バター 大さじ1 ◎玉ねぎ 1/2個 ◎チキンブイヨンスープ 1個
◎豆乳 1 1/2カップ

<作り方>

- ① 玉ネギは薄切りにし、バターで炒める。しんなりしてきたら、グリーンピースを入れて炒め合わせ、バターとなじませる。
- ② チキンスープを加えてふたをし、野菜が柔らかくなるまで5分くらい火にかける。
- ③ フードプロセッサーにかけるか、ざるなどで裏ごしをし、鍋に戻して温める。温まったら牛乳を加え、全体がなじんだら生クリーム、塩、こしょうを加える。
- ④ 好みでパルミジャーノチーズを入れていただく。

【コーヒーゼリー】

<材料・2人分>

◎水 600cc ◎砂糖 70g ◎粉ゼラチン 10g ◎インスタントコーヒー 大3 ◎生クリーム 適量

<作り方>

- ① 水600ccにゼラチンを入れて、ふやかす。
- ② 水600cc、砂糖70g、ふやかしたゼラチンをナベに入れて、火にかけてシロップを作り、砂糖が完全に溶けて、熱くなったら、火から下ろす。沸騰はさせない。
- ③ 熱いシロップを少し取り分けてコーヒーを加え、よく溶かし、ダマのないように、なめらかになるまでかき混ぜる。
- ④ コーヒー液をシロップに戻し入れ、一度に戻さず、ゆっくり静かに混ぜていく。泡立えないように加え混ぜることがポイント。
- ⑤ コーヒーゼリー液を人肌程度に冷まし、あまり熱いようなら、氷水をはったボールにゼリーの容器をつけて冷やす。ボールの周囲から固まってくるので、泡立てず、ていねいに混ぜながら冷やす。
- ⑥ 型に流す。型抜きするときは、熱い湯に浸ければ、すぐに抜ける。
- ⑦ 好みで生クリームをかける。