



2月24日

3年生



オムライス コンソメスープ いちご大福

【オムライス】

<材料・2人分>

◎鶏もも肉 1/8枚 ◎玉ねぎ 1/2個 ◎にんじん 1/4本 ◎いんげん 2~4本
◎塩・こしょう 少々 ◎ご飯 茶碗2杯分 ◎ケチャップ 大さじ2 1/2 ◎バター 小さじ2
◎卵 2~3個 ◎塩・こしょう 少々

<作り方>

- ① 鶏肉を細かくカットし、野菜は細かいみじん切りにする。
- ② フライパンで鶏肉を炒め、色が変わったら玉ねぎを加えて塩・こしょうを振り、しんなりしたところでその他の野菜を加えて炒める。
- ③ 端に野菜をよせて真ん中にご飯を加え、時々ひっくり返すようにしてご飯を炒める。ケチャップを加えて全体を混ぜていく。
- ④ 別のフライパンにバターを溶かし、塩・胡椒で味付けした溶き卵を加えて半熟状にする。
- ⑤ ケチャップライスを適量のせ、フライパンを揺すって端に寄せたらもう一方の卵をかぶせ、思い切ってお皿にひっくり返す。
- ⑥ キッチンペーパーをオムライスにかぶせ、形を整える。

【コンソメスープ】

<材料・2人分>

◎玉ねぎ 20g ◎人参 15g ◎ベーコン 1/2枚
◎コンソメ 1/4個 ◎水 300cc ◎塩 小1/3 ◎こしょう 少々

<作り方>

- ① 玉ねぎ、は薄切り、人参は千切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 水にコンソメを入れ、煮立ったら①を加え、野菜が柔らかくなったら塩・こしょうする。

【いちご大福】

<材料・12個分>

【A】◎白玉粉 120g ◎水 200cc ◎砂糖 80g ◎塩 少々
◎いちご 12個 ◎あんこ 適量

<作り方>

- ① 【A】の材料を耐熱器に入れてよく混ぜ、ラップをして500Wのレンジに3分かける。
- ② 取り出してよく混ぜ、もう一度3分かける。
- ③ バットに片栗粉を薄く広げ、お餅を広げたら12等分する。
- ④ あんこをスプーン1杯ぐらいとイチゴをひとつのせてくるむ。