



3月16日 2年生



ドリア グリーンサラダ オレンジゼリー

【ドリア】

<材料・2人分>

◎むき海老 60g ◎玉ねぎ 1/2個 ◎マッシュルーム 50g ◎サラダ油 大さじ1/4 ◎塩・コショウ 少々
 ◎スープの素 1/2個 ◎バター 大さじ1 ◎パセリ 少々 ◎チーズ 適量 ◎米 1合 ◎鶏肉 80g
 [A] ◎バター 大さじ1 1/2 ◎小麦粉 大さじ3 ◎牛乳 300cc ◎ローリエ 1枚
 ◎塩 小さじ1/6 ◎こしょう 小さじ1/6 ◎玉ねぎ 1/2個

<作り方>

- ① 鶏肉は1cmほどの角切り。たまねぎは5mmの角切りにする。
- ② ①の材料とスープ・ケチャップ・塩・こしょうを入れて米を炊く。
- 【ソースを作る】
- ③ 玉ねぎは1センチ幅のくし形に切る。マッシュルームはかたくしぼったぬれ布きんで表面をそっとふき、5mm厚さに切る。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎを透き通るまで炒める。海老、マッシュルームを加えてさっと炒めて、塩、こしょうをふる。
- ⑤ [A]でホワイトソースをつくる。鍋を弱火にかけてバターを溶かし、小麦粉をふり入れる。焦がさないよう混ぜながら、小麦粉のねばりがとれて、サラサラになるまで加熱する。牛乳を少しずつ加えて、溶きのばす。ローリエ、塩、こしょうを加える。かき混ぜながら、とろみが出るまで煮る。
- ⑥ ソースに、具、砕いた洋風スープの素を加え混ぜる。グラタン皿にバターを薄く塗ってケチャップライスを敷き、ソースをかける。チーズとパセリのみじん切りをふり、残りのバターを小さくちぎって散らす。高温(230~240℃)のオーブンで12~13分、こんがり焼き色がつくまで焼く。

【グリーンサラダ】

<材料・2人分>

◎レタス 1枚 ◎きゅうり 1/4本 ◎ミニトマト 4個
 [A] ◎酢 大さじ1 ◎粒マスタード 小さじ1/4 ◎サラダ油 大さじ2 ◎塩・コショウ 少々

<作り方>

- ① レタスは適当な大きさにちぎり、きゅうりは斜め薄切りにする。[A]のドレッシングを混ぜ合わせる。
- ② 野菜を盛り付け、食べる直前にドレッシングをかける。

【オレンジゼリー】

<材料・2人分>

◎オレンジジュース 350cc ◎粉ゼラチン 5g ◎砂糖 大さじ4 ◎水 50cc

<作り方>

- ① ゼラチンは水50ccの中に振りいれて5分ほど置き、ふやかしたらラップをかけずに500wの電子レンジで約30秒加熱する。
- ② この後、①のゼラチン液と砂糖を加えたオレンジジュースと混ぜ合わせる。この時ゼラチン液にオレンジジュースを少し加えて温度を下げたあとに残りのジュースと合わせると固まりムラがでにくくなる。
- ③ ②をグラスに注ぎ、冷蔵庫で2~3時間冷やし固めたら出来上がり。