



5月19日 3年生



キャベツのパスタ グリ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・2人分＞

◎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 ◎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、袋の表示時間どおりに茹でる。
- ③ フライパンにオリーブ油、にんにく、赤とうがらしを入れて弱火にかけて炒める。香りがたったらベーコンを加え、脂が出るまで中火で炒める。
- ④ ベーコンから脂が出てパチパチとはねはじめたら白ワインを加え、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。茹で汁は約カップ1/4とっておく。
- ⑥ ④に⑤の茹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。

【グリンピースのポタージュ】

＜材料・4人分＞

◎グリーンピース 1カップ ◎バター 大さじ1 ◎タマネギ 1/2個 ◎チキンブイヨンスープ 1カップ
◎牛乳 1 1/2カップ ◎塩 小1 ◎コショウ 少々 ◎生クリーム 適量

＜作り方＞

- ① タマネギは薄切りにし、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 ミキサーにかけ、なめらかにし、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。

【コーヒーゼリー】

＜材料・4人分＞

◎水 720cc ◎砂糖 90g ◎板ゼラチン 15g ◎インスタントコーヒー 大さじ3 ◎コーヒーフレッシュ 適量

＜作り方＞

- ① 分量外の水にゼラチンを入れて、ふやかしておく。
- ② 水、砂糖をナベに入れ、火にかけて、砂糖が完全に溶けたらふやかしたゼラチンを加え溶かす。
- ③ 熱い②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 ③のコーヒー液を②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 好みでコーヒーフレッシュをかける。