



10月19日

2年生



炊飯器パエリア コンソメスープ チーズサブレ

【炊飯器パエリア】

<材料・2人分>

◎シーフードミックス 100g ◎鶏胸肉 150g ◎赤・黄ピーマン 各1/4個 ◎ピーマン 1個 ◎にんにく 1かけ
◎サワラの素 ◎米 3合 ◎白ワイン 1カップ ◎オリーブオイル 大さじ1 ◎塩・こしょう 少々 ◎パセリ 適量

<作り方>

- ① 米はサフランを加えて炊く。
- ② フライパンを熱し、オリーブオイルを入れ、中火でみじん切りにしたニンニクを香りが出るまで炒める。
- ③ ②にシーフードミックスを入れ、塩、こしょう、白ワインを加え、3分蒸し焼きにする。
- ④ 鶏胸肉に下味をし、フライパンで焼き、1cm角に切る。
- ⑤ ③をざるにあげ、汁気を切る。
- ⑥ 炊き上がったサフランライスと、鶏肉、⑤を加え、蒸らす。
- ⑦ 皿にパエリアを盛り付け、細かく切った赤・黄・緑のピーマン、パセリをあしらう。

【コンソメスープ】

<材料・2人分>

◎人参 1/6本 ◎玉ねぎ 1/6個 ◎ベーコン 1枚 ◎ブイヨン 300cc ◎塩コショウ 少々

<作り方>

- ① ベーコンは短冊切り、玉ねぎは薄切り、人参は細切りにする。
- ② 鍋にコンソメ・水を火に入れてかけ、沸騰したらベーコン、野菜を入れる。
- ③ 野菜が柔らかくなったら、塩コショウで調える。

【チーズサブレ】

<材料・2人分>

◎チーズ(ピザ用) 40g ◎バター 40g ◎薄力粉 100g ◎砂糖 25g

<作り方>

- ① 耐熱容器に入れて、バターを溶かし、熱いうちにチーズを入れて泡だて器で素早くしっかり混ぜる。
- ② 砂糖も入れて、全部が滑らかにクリーム状になるように混ぜる。(泡だて器の先で叩くようにしながら混ぜる)
- ③ 薄力粉を一度に入れて、ゴムべらで切るように混ぜ合わせる。
一塊になったら、棒状にして整えてラップに包み、冷凍庫で30分以上寝かせる。
- ④ 5mm位にカットして170℃で13分くらい焼く。