



12月20日 1年生



ハヤシライス 春雨マヨぽんサラダ オレンジゼリー

【ハヤシライス】

<材料・2人分>

◎牛肉(薄切り) 150g ◎玉ねぎ 1/2個 ◎トマト(水煮) 1個 ◎バター大さじ1 ◎にんにく
◎水 1カップ ◎ケチャップ 大さじ1 ◎ウスターソース 大さじ1/2 ◎デミグラスソース 110g ◎オリーブオイル 1個
◎塩・こしょう 少々

<作り方>

- ① 玉ねぎは薄切り、牛肉は食べやすい大きさに切る。トマトの水煮は細かく切っておく。
- ② 鍋を中火にかけてバターを溶かし、みじん切りにしたにんにくを入れ、そのあと玉ねぎを炒める。
- ③ 玉ねぎが透き通ってきたら、牛肉を入れ、色が変わってきたら、トマトを加え、よく炒め、ケチャップを加えてさらに弱火で炒める。
- ④ ③に水、チキンブイヨン、デミグラスソース、ウスターソースを加えて煮て、塩・こしょうで味を整える。

【春雨マヨぽんサラダ】

<材料・2人分>

◎きゅうり 1/2本 ◎にんじん 1/4本 ◎ハム 2枚 ◎春雨 20g
〔A〕◎マヨネーズ 大さじ2・1/2 ◎ポン酢 大さじ1 ◎砂糖 小さじ1/2 ◎ごま油 大さじ1/2
◎すりごま 大さじ1/2 ◎わさび(好みで) 適量

<作り方>

- ① ロースハムは短冊切りにする。きゅうり、にんじんは千切りにし、塩もみをしておく。
- ② 春雨は茹でて、食べやすい長さに切っておく。
- ③ 〔A〕のドレッシングを作り、①、②の材料と和え、白ごまを加える。

【オレンジゼリー】

<材料・2人分>

◎オレンジジュース 140g ◎砂糖 大さじ1・1/2 ◎ゼラチン 3g ◎水 大さじ1・1/2 ◎ミントの葉 2枚

<作り方>

- ① 鍋にオレンジジュース、砂糖を入れて火にかける。
- ② 砂糖が溶ければ火を止め、ふやかしたゼラチンを加えて余熱で溶かす。
- ③ 鍋底を氷水に当て、混ぜながらトロミがつくまで冷やし、水で濡らした型に流し入れる。
- ④ 冷蔵庫で1時間位冷やし固め、器に返してミントの葉を飾る。