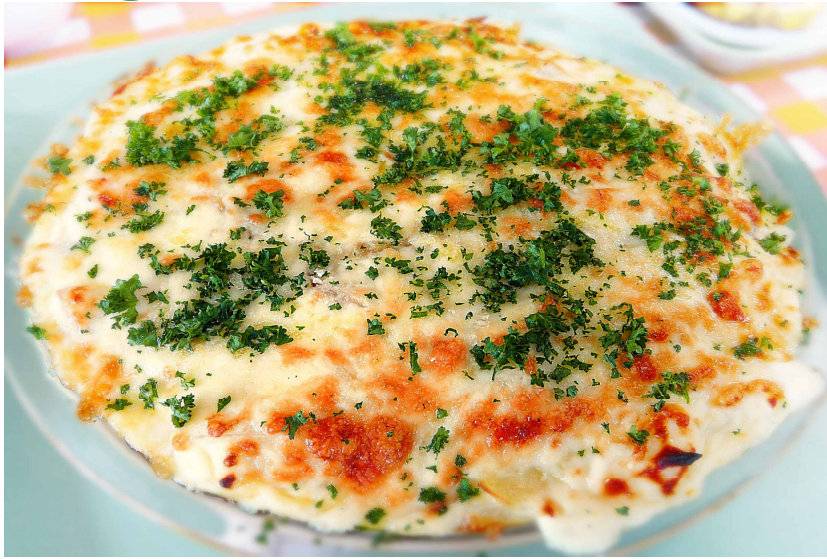




2月23日 3年生



3年生からのおもてなし料理（ドリア 具沢山スープ シーザーサラダ マーブルパウンドケーキ）

## 【ドリア】

＜材料・2人分＞

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

＜作り方＞

【ケチャップライスを作る】

- 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。  
えび、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。

## 【具沢山スープ】

＜材料・2人分＞

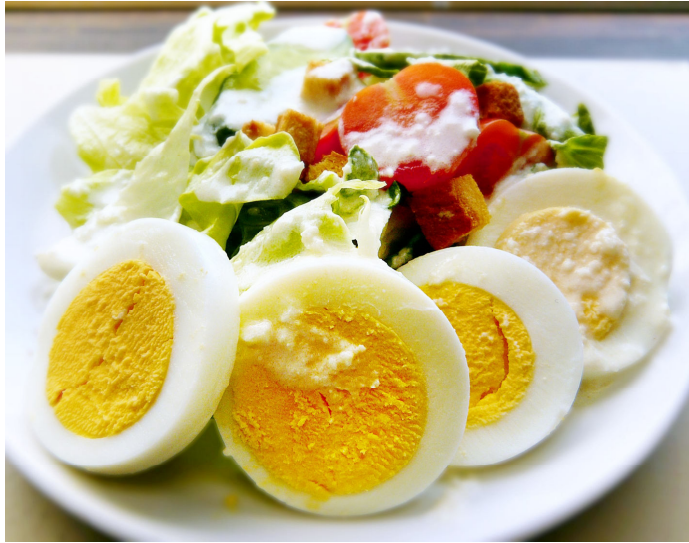
◎人参 1/4本 ◎じゃがいも 1/2個 ◎玉ねぎ 1/4個 ◎キャベツ 2枚 ◎ベーコン 1枚  
 ◎ソーセージ 2本 ◎水 300cc ◎茭ア伊 1個 ◎塩、こしょう 少々  
 ◎薄口しょうゆ 適量

＜作り方＞

- ① 人参はいちょう切り、玉ねぎは薄切り、じゃがいも、キャベツは一口大に切る。ベーコンは1cmの幅に切る。
- ② ウィンナーは斜め半分に、ベーコンは1cm幅に切る。
- ③ 鍋に水、チキンブイヨンを入れて火にかけ、ベーコン、野菜を入れる。
- ④ 野菜が柔らかくなったら、ソーセージを入れ、塩、こしょう、薄口しょうゆで味を調える。



# 2月23日 3年生



3年生からのおもてなし料理（ドリア シーザーサラダ 具沢山スープ マーブルパウンドケーキ）

## 【シーザーサラダ】

### ＜材料・2人分＞

◎レタス 1/4個 ◎きゅうり 1/4本 ◎ミニトマト 4個 ◎ゆで卵 1個 ◎食パン 1/2枚  
 [A] ◎粉チーズ 大さじ2 ◎牛乳 大さじ2 ◎マヨネーズ 大さじ2  
 ◎ニンニク 1かけ ◎砂糖 小さじ1 ◎レモン汁 大さじ1 ◎オリーブオイル 大さじ1  
 ◎サラダ油 大さじ1 ◎塩・こしょう

### ＜作り方＞

- ① クルトンは、食パンの耳を切り落とし、1cm角に切り、オリーブオイルと、塩少々を絡ませる。170度に熱したオーブンで、カリッとなるまで約8分ほど焼く。
- ② 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。ミニトマトは半分に切る。
- ③ [A] の材料を合わせて、レンジで2分ほど加熱する。これにすり下ろしたニンニク、砂糖、レモン汁を加えよく混ぜる。さらにオイル類を大さじ1ずつ加え、その都度グルグルとよく混ぜる。塩、コショウで、味を調える。
- ④ ②野菜と輪切りにしたゆで卵、クルトンを盛り付け、食べる直前にドレッシングをかける。

## 【マーブルパウンドケーキ】

### ＜材料・2人分＞

[A] ◎薄力粉 90g ◎アーモンドパウダー 30g ◎ベーキングパウダー 小さじ1/2  
 ◎バター 100g ◎グラニュー糖 90g ◎卵 2個 ◎牛乳 大さじ1  
 [B] ◎ココアパウダー 大さじ1 ◎グラニュー糖 大さじ1 ◎牛乳 大さじ1

### ＜作り方＞

- ① バター、卵は室温に戻しておき、[A] は合わせて振るう。型にオープンシートを敷く。オープンを170度に余熱する。
- ② [B] は合わせて、だまにならないようによく混ぜておく。
- ③ バターを泡だて器でよく練りクリーム状になったら、グラニュー糖を入れて白っぽくふんわりするまでよく混ぜる。
- ④ 卵を数回に分けて少しずつ加え、そのつとよく混ぜる。卵が混ざったら牛乳も加えてさらに混ぜる。
- ⑤ 振るっておいた粉類を1度に加え、ゴムベラでさっくりと混ぜる。混ざったら生地を1/3を別のボウルに取り、そこに[B] を混ぜる。
- ⑥ ココア生地を元の生地に加え、2~3回大きく混ぜる。
- ⑦ ここで混ぜすぎるときれいなマーブル模様にならないので注意。
- ⑧ 型に入れて表面をならし、170度のオーブンで40分ほど焼いて、竹串を刺してみて何もついてこなければ出来上がり。