



6月14日

3年生



チーズクロワッサン 具沢山コンソメスープ コールスローサラ

【チーズクロワッサン】

＜材料・4人分＞

◎薄力粉 200g ◎ベーキングパウダー 小さじ1 ◎クリームチーズ 200g ◎バター 適量
◎砂糖 大さじ2 ◎牛乳 少量 ◎卵 1個 ◎卵黄 1個分

＜作り方＞

- ① 薄力粉とベーキングパウダーをボールに合わせてふるい入れておく。
- ② クリームチーズ、バターを切り込み、よく混ぜ、砂糖、塩少々を加える。
- ③ 卵1個と牛乳数滴を加え、平にのばす。
- ④ 三角形に切り、冷凍庫で20分ほど寝かせる。
- ⑤ 卵黄をぬり、180℃のオーブンで12分焼く。

【具沢山コンソメスープ】

＜材料・2人分＞

◎人参 1/6本 ◎椎茸 1個 ◎玉ねぎ 1/6個 ◎椎茸 1枚 ◎インゲン 2本
◎水 300cc ◎塩コショウ 少々 ◎コンソメ 1個 ◎ベーコン 1枚 ◎ウインナー 1本

＜作り方＞

- ① 椎茸、玉ねぎは薄切り、人参は細切りに、いんげんは筋を取り、小口切りにする。
- ② ウインナーは斜め半分に、ベーコンは1cm幅に切る。
- ③ 鍋にコンソメ・水を入れ火にかけ、沸騰したらベーコン、野菜を入れる。
- ④ 野菜が柔らかくなったら、塩コショウで味を整える。

【コールスローサラダ】

＜材料・2人分＞

◎春キャベツ 2～3枚 ◎人参 1/4本 ◎塩 小さじ1/4 ◎レモン汁 大さじ1/2 ◎コーン 適量
〔A〕◎マヨネーズ 大さじ3 ◎牛乳 大さじ1 ◎ハチミツ 小さじ1

＜作り方＞

- ① キャベツと人参を千切りし、塩を振っておく。
- ② ①を硬く絞り、レモン汁を振って混ぜる。
- ③ 食べる前に〔A〕を加え和える。