



2月21日

3年生



3年生からのおもてなし料理（カルボナーラ ポトフ風スープ）

【カルボナーラ】

<材料・2人分>

◎リングリーネ 160g ◎オリーブオイル 小さじ1/2 ◎にんにく 2g ◎ベーコン60g
◎卵黄 1個分 ◎生クリーム 60g ◎牛乳 40g ◎パルメザンチーズ 20g
◎ブラックペッパー 小さじ1/2

<作り方>

- ① にんにくはみじん切りにし、ベーコンは7mmくらいの拍子木切りにする。
- ② 卵黄を生クリーム、牛乳でのばし、パルメザンチーズ、ブラックペッパーを混ぜて、パスタソースを作る。
- ③ フライパンにオリーブオイルをひき、にんにくを弱火で炒める。
香りが出てきたら、ベーコンを加え、脂がにじむまで炒める。
- ④ 熱湯2.5Lに塩小さじ5、オリーブオイル小さじ1を入れ、パスタを茹でる。
アルデンテに茹で、水気をよく切る。荒熱をとった③に入れ、混ぜる。
- ⑤ ④に手早くパスタソースを加えて、均一になるようによく混ぜる。器に盛り、好みでブラックペッパーをかける。

【ポトフ風スープ】

<材料・2人分>

◎ソーセージ 2本 ◎ベーコン 1枚 ◎玉ねぎ 1/2個 ◎ジャガイモ 1/2個
◎にんじん 1/8本 ◎オリーブオイル 大さじ1 ◎にんにく 1片 ◎キャベツ 2枚
◎ブイヨン 1個 ◎水 300cc ◎塩・胡椒 適量 ◎ブーケガルニ 1 ◎ローリエ 1/2枚

<作り方>

- ① ジャガイモは一口大に、にんじんはイチョウ切り、たまねぎやや厚めにスライス、ニンニクはスライス、キャベツは食べやすい大きさにザク切りにする。
- ② 鍋ににんにくをオリーブオイルで焦げないように香りをだし、一旦皿にうつす。
同じ鍋に油はしらずにベーコンを炒め、皿にうつす。
- ③ 同じ鍋で玉ねぎをしんなりするまで炒める。
- ④ 玉ねぎを炒め終わったら、にんにく、ベーコンを入れ、水を入れ沸騰させる。沸騰したら、にんじん・キャベツ・じゃがいも・ブイヨン・ブーケガルニ・ローリエを入れじゃがいもが柔らかくなるまで煮込む。
- ⑤ 具に火が通ったら、塩・胡椒で味を調える。最後にソーセージを入れ、軽く煮込む。



2月21日 3年生



3年生からのおもてなし料理（ツナと切干大根のサラダ ブラウニー）

【ツナと切干大根のサラダ】

<材料・2人分>

◎切り干し大根 25g ◎ツナ 1/2g ◎コーン 大さじ2
〔A〕◎ヨーグルト 大さじ1 ◎マヨネーズ 大さじ1 ◎薄口醤油 小さじ1

<作り方>

- ① 切り干し大根は茹で戻し、熱湯でさっと茹で、3cmくらいに切り、しぼる。ツナは油を切っておく。
- ② ①とコーン、〔A〕を混ぜ合わせ、器に盛り、ミニトマトを飾る。

【ブラウニー】

<材料・18cm分>

◎チョコレート 80g ◎グラニュー糖 60g ◎バター 80g ◎卵 2個
〔A〕◎薄力粉 80g ◎アーモンドパウダー 20g
〔B〕◎チョコチップ 40g ◎アーモンドスライス 40g

<作り方>

下準備：チョコレートは細かく刻む。
バターは室温に戻す。
卵はときほぐす。
〔A〕は合わせて振るう。
〔B〕はそれぞれ7~8cm角にきざむ。

- ① 刻んだチョコレートを湯せんにかけてとく。別のボウルにバターを入れ、なめらかになるまでねる。
- ② バターにグラニュー糖を加え、白っぽくなるまで泡だて器でしっかり混ぜる。
これに溶き卵を少しずつ加える。
- ③ ②に①を加えて混ぜ合わせ、さらに〔A〕、〔B〕を加えてゴムベラでさっくり混ぜる。
(アーモンドスライスは飾りようにとっておく)
- ④ オープンペーパーをひいた天板の上に型を置き、③を流し入れて平らにならす。
上にアーモンドスライスを散らす。
- ⑤ 170度のオーブンで約25分焼く。