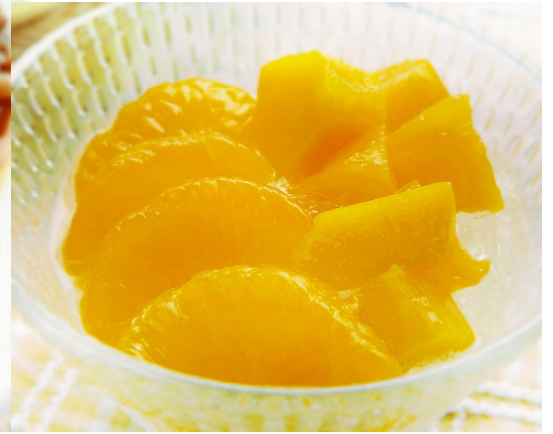




2月26日 1年生



オムハヤシライス シュワシュワフルーツゼリー

【オムハヤシライス】

<材料・2人分>

【ハヤシ】

◎ハヤシのルー 2人分 ◎牛肉 80g ◎マッシュルーム 1個 ◎シメジ 1/4 ◎人参 1/4本
◎大豆 40g ◎ジャガイモ 1/2個 ◎バター 適量

【オムライス】

◎ご飯 2人分 ◎卵 2個 ◎パセリ 適量 ◎ケチャップ 大さじ1 ◎塩こしょう 適量 ◎鶏肉 50g
◎玉ねぎ 1/2個 ◎バター 適量

<作り方>

【ハヤシソースを作る】

- ① 玉ねぎ、マッシュルームはスライス、人参、ジャガイモはいちょう切り、牛肉は適当な大きさに切り、しめじは小房に分けておく。
- ② 鍋にバターを熱し、牛肉を炒め、野菜と大豆を加える。
- ③ 水を加え、火が通ったら、ルーを加え、とろみがつくまで煮る。

【オムライスを作る】

- ④ 卵をボウルに割り入れて溶きほぐし、牛乳を加えて混ぜる。
- ⑤ フライパンにサラダ油を中火で熱し、みじん切りにした玉ねぎ、1cm角に切った鶏肉を入れ炒め、火が通ったらご飯とケチャップを加え塩こしょうで味を調える。
- ⑥ 別のフライパンにサラダ油を熱し、卵を流し入れ、菜箸で大きくかき混ぜる。
- ⑦ 半熟のうちにケチャップライスを手早くのせ卵で包む。
- ⑧ 皿にオムライスを移し、その周りにハヤシソースをかける。

【シュワシュワフルーツゼリー】

<材料・12人分>

◎サイダー 1000cc ◎ゼラチン 40g ◎水 180cc ◎ミカン 適量 ◎桃 適量

<作り方>

- ① サイダーに好みで砂糖を加え、お湯で溶かしたゼラチンを加えて混ぜ、バットに入れて冷蔵庫で冷やし固める。
- ② ①をクラッシュ状にし、小さくカットしたフルーツを飾る。