

3月5日 2年生



トルコライス
コンソメスープ
サラダ



【トルコライス】

<材料・2人分>

◎豚肉 100g ◎卵 1/2個 ◎小麦粉 適量 ◎塩こしょう 少々 ◎パン粉 適量 ◎デミグラス大1
◎赤ワイン 小1 ◎ケチャップ 小1 ◎ウスターソース 小1 ◎椎茸 1/2枚 ◎人参1/8本
◎ピーマン 1/4個 ◎玉ねぎ 1/4個 ◎エビ適量 ◎バター 適量 ◎塩・こしょう 少々
◎カレー粉 適量 ◎ご飯 適量 ◎スパゲティ100g ◎玉ねぎ1/4個 ◎ベーコン 1枚
◎オリーブオイル 適量 ◎ケチャップ 適量 ◎塩こしょう 少々

<作り方>

- ① ヒレカツを作る：塩こしょうした豚肉に小麦粉をはたき、卵にくぐらせ、パン粉をつけて揚げる。
ソースはデミグラスソース大さじ2・赤ワイン小さじ2・ケチャップ小さじ2・ウスターソース
小さじ2を混ぜて電子レンジにかける。
- ② カレーピラフを作る：椎茸・ニンジン・ピーマン・玉ねぎ・エビのみじん切りをバターで炒めご飯投入後、
塩・こしょう・カレー粉で味付けする。
- ③ スパゲッティーを作る：玉ねぎの薄切りとベーコンの細切りをオリーブオイルで炒め、
茹でたスパゲッティーを投入してケチャップと塩・こしょうで味付けする。

【コンソメスープ】

<材料・2人分>

◎玉ねぎ 1/6個 ◎ブイヨン 300cc ◎人参 1/6本 ◎塩 少々 ◎パセリ 適量 ◎こしょう 少々

<作り方>

- ① 玉ねぎは薄切りに、人参は千切りにする。
- ② ブイヨンに玉ねぎ、人参を入れ、火にかける。塩こしょうで味を整えパセリを振る。

【グリーンサラダ】

<材料・2人分>

◎レタス 2枚 ◎酢 大1 ◎キュウリ 1/4本 ◎オリーブオイル 大1 ◎プチトマト 4個
◎粒マスタード 小2 ◎塩こしょう 少々

<作り方>

- ① レタスは水洗いして水気を切り、食べやすい大きさに手でちぎって冷수에放ち、ザルに上げる。
- ② キュウリは食べやすい大きさの乱切りにする。
- ③ プチトマトはヘタを取って水洗いする
- ④ ドレッシングの材料をよく混ぜ合わせ、ボウルにレタス、キュウリ、プチトマトを混ぜ合わせて器に盛る。