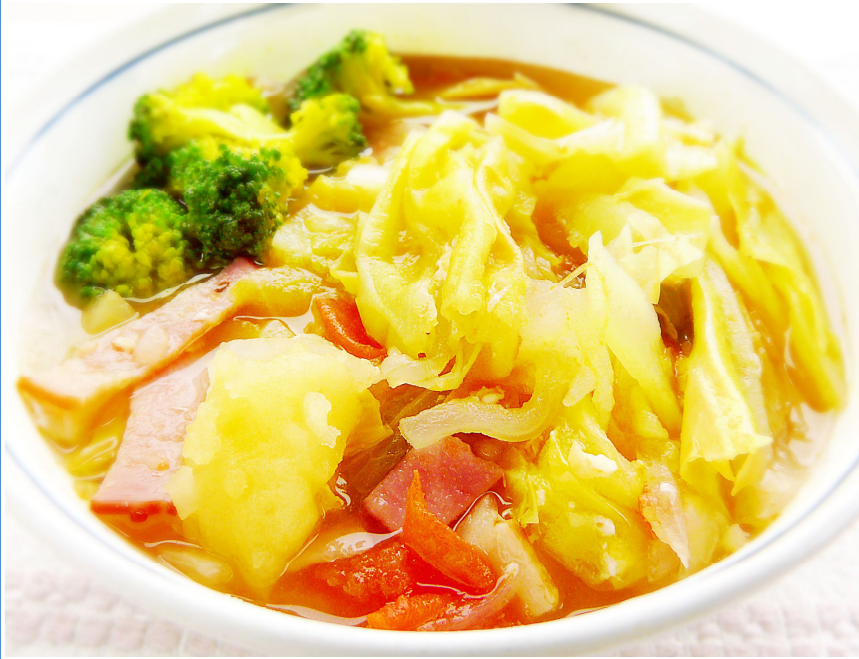




12月18日

2年生



ソーセージと野菜のスープ煮 切干大根のサラダ ご飯 アップルパイ

【ソーセージと野菜のスープ煮】

＜材料・2人分＞

◎キャベツ 大1/8個 ◎じゃがいも 1個 ◎玉ねぎ 1/2個 ◎ブロッコリー 1/4株 ◎トマト 1/2個
 ◎ベーコン 2枚 ◎万葉ワサビ 2本 ◎サラダ油 大さじ1/2 ◎バター 大さじ1/2
 【A】◎水 300cc ◎固形スープの素 1/2個 ◎ローリエ 1/2枚 ◎塩 少々 ◎こしょう 少々

＜作り方＞

- ① キャベツは食べやすい大きさに切り、じゃがいもは皮をむいて半分に切る。玉ねぎはくし型、トマトは2cm角に切る。ベーコンは1/4の長さに切る。ブロッコリーは小房に分け、下茹でする。
- ② 鍋を熱してサラダ油とバターをなじませ、玉ねぎをしんなりするまで炒めて、ベーコンとじゃがいもを加えて炒め合わせる。
- ③ じゃがいもに油がなじんだらキャベツとトマトを加え、【A】を入れる。煮立ったら弱火にしてアクを取り除き、ふたをして30分煮込む。ソーセージを加えてさらに15分ほど煮て火を止め、仕上げにブロッコリーを入れる。

【切干大根のサラダ】

＜材料・2人分＞

◎切干大根 20g ◎ツナ缶 1/4缶 ◎ごま 適量 ◎マヨネーズ 適量 ◎しょうゆ 適量 ◎砂糖 少々

＜作り方＞

- ① 大根は、水で戻し、よく洗い、適当な長さに切っておく。必要であれば、サッと湯に通す。
- ② 油を切ったツナと大根、ごま、マヨネーズ、しょうゆ、砂糖をあえて、器に盛る。

【アップルパイ】

＜材料・12個分＞

◎冷凍パイシート 3枚 ◎バター 1円玉大を5～6かけ ◎パン粉 大さじ2
 【A】◎りんご 大1個 ◎砂糖 大さじ4 ◎パン粉 大さじ2 ◎シナモン 小さじ1

＜作り方＞

- ① 冷凍パイシートは芯が残るくらいまで解凍しておく。オーブンは200℃に予熱。りんごは皮を剥いて8等分にして芯を取り厚さ5mmの薄切りにする。ボールに【A】を入れよく混ぜ合わせる。
- ② パイシートは正方形の4等分にし、麺棒で伸ばす。フォークで穴をあけ、パン粉をまんべんなく振りかけておく。その上に合わせた【A】を乗せる。バターを所々に置く。
- ③ 二つ折りにし、パイシートの端を2枚一緒にフォークでしっかり押さえる。パイシートの上に包丁で数箇所切り込みを入れるかフォークでプツプツ刺し、卵液を塗る。
- ④ 200℃のオーブンで25分～30分。いい焼き色がついたら出来上がり。