



1月23日 3年生



クリームスープパゲティ レタスとコーンのサラダ チョコレートマフィン

【クリームスープパゲティ】

＜材料・2人分＞

◎玉ねぎ 1/2個 ◎ベーコン 2枚 ◎しめじ 1/3株 ◎にんにく 1粒
◎牛乳 350cc ◎生クリーム 70cc ◎オリーブオイル 大さじ1 ◎コンソメ 1.5個
◎塩・こしょう 少々 ◎パセリ 適量 ◎スパゲティ 160g

＜作り方＞

- ① たまねぎはスライス、ベーコンは1cm、しめじは半分に切ってほぐし、にんにくはみじん切りにする。
- ② 中火でオリーブオイルを熱して、にんにくを炒める。たまねぎとベーコンを入れて、しんなりするまで炒める。さらにしめじを炒めて塩・こしょうする。
- ③ 牛乳と生クリームを入れてひと煮立ちしたらコンソメを入れて、塩・こしょうで味を調整する。
- ④ ゆで上がったパスタにあつあつのソースをかけて、みじん切りのパセリを散らす。

【レタスとコーンのサラダ】

＜材料・2人分＞

◎レタス 1/4個 ◎コーン 60g ◎きゅうり 1/2本
〔A〕◎マヨネーズ 大さじ1 ◎ヨーグルト 大さじ1 ◎砂糖 小さじ1

＜作り方＞

- ① レタスを一枚一枚洗って、一口大にちぎる。きゅうりを大きめの斜め切りにする。
- ② レタス、きゅうりの順に皿に盛る。上からコーンをまぶして、〔A〕のマヨネーズソースをかける。

【チョコレートマフィン】

＜材料・2人分＞

◎卵 1個 ◎砂糖 70g ◎牛乳 55cc ◎サラダ油 30g ◎バター 30g ◎チョコチップ 50g
〔A〕◎薄力粉 100g ◎ベーキングパウダー 3g ◎ココア 15g

＜作り方＞

- ① ボールにバターと砂糖を入れ白っぽくなるまですり混ぜる。卵を加え、サラダ油を少しずつ入れ、混ぜる。
- ② 〔A〕を合わせてふるい、①に牛乳と半量ずつ交互に入れ混ぜる。
- ③ チョコを入れる。チョコは上面にもつけるので少し残しておく。
- ④ 型に入れる。残しておいたチョコを上にも適量のせ、170℃のオーブンで25～30分焼く。