



2月12日 2年生



ドリア グリーンサラダ コンソメスープ

【ドリア】

<材料・2人分>

◎ソーセージ 2本 ◎玉ねぎ 1/4個 ◎マッシュルーム 1~2個 ◎サラダ油 適量
 ◎塩・コショウ 少々 ◎チキンパイオン 大さじ1/4 ◎パセリ 少々 ◎チーズ 適量
 [A] ◎バター 15g ◎小麦粉 22g ◎牛乳 500cc ◎ローリエ 1/2枚 ◎塩 小さじ1/4 ◎こしょう 少々
 <炸鸡排> ◎鶏肉 75g ◎玉ねぎ 1/4個 ◎塩、こしょう 少々 ◎白ワイン 25cc
 ◎ケチャップ 50g ◎ご飯 1合 ◎サラダ油 適量

<作り方>

【チキンライスを作る】

- ① 鶏肉は1cmほどの角切り、たまねぎは粗みじん切りにする。
- ② フライパンを熱し、鶏肉、玉ねぎを炒めて火が通ったら、塩、こしょうをして白ワインをふる。
- ③ ケチャップを加え、軽く炒めて水分を飛ばす。
- ④ ご飯を加え、中弱火で炒める。

【ソースを作る】

- ⑤ 玉ねぎは1センチ幅に切る。マッシュルームは表面をふき、5mm厚さに切る。ソーセージは食べやすい大きさに切る。
- ⑥ フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎを透き通るまで炒める。ソーセージ、マッシュルームを加えてざっと炒めて、塩、こしょうをふる。
- ⑦ [A]でホワイトソースをつくる。鍋を弱火にかけてバターを溶かし、小麦粉をふり入れる。焦がさないよう混ぜながら、小麦粉のねばりがとれて、サラサラになるまで加熱する。牛乳を少しずつ加えて、溶きのばす。ローリエ、塩、こしょうを加える。かき混ぜながら、とろみが出るまで煮る。
- ⑧ ソースに、具、チキンパイオンを加え混ぜる。グラタン皿にバターを薄く塗ってケチャップライスを敷き、ソースをかける。チーズとパセリのみじん切りをのせる。高温(230~240℃)のオーブンで12~13分、こんがり焼き色がつくまで焼く。

【グリーンサラダ】

<材料・2人分>

◎トマト 1/2個 ◎レタス 2枚 ◎キュウリ 1/4本
 ◎酢 大さじ1 ◎サラダ油 大さじ1 ◎しょうゆ 大さじ1 ◎砂糖 大さじ1/2

<作り方>

- ① トマトは1.5cmの角切り、キュウリは輪切りにし、レタスは適当な大きさにちぎる。
- ② ドレッシングの材料を合わせ、①の野菜と混ぜ合わせる。

【コンソメスープ】

<材料・2人分>

◎玉ねぎ 20g ◎人参 15g ◎生椎茸 1/2枚
 ◎コンソメ 1/4個 ◎水 300cc ◎塩 小1/3 ◎こしょう 少々

<作り方>

- ① 玉ねぎ、生椎茸は薄切り、人参は千切りにする。
- ② 水にコンソメを入れ、煮立ったら①を加え、野菜が柔らかくなったら、塩、こしょうで味を調える。