



2月20日 3年生



3年生からのおもてなし料理 (オムライス ほうれん草のポタージュ シンプル牛乳プリン)

## 【オムライス】

### <材料・2人分>

【チキンライス】 ◎鶏肉 60g ◎玉ねぎ 1/4個 ◎塩・こしょう 少々 ◎白ワイン 大さじ2  
◎ケチャップ 大さじ4~6 ◎ご飯 2膳弱 ◎サラダ油 小さじ2  
【卵生地】 ◎卵 3個 ◎牛乳 大さじ2 ◎サラダ油 適量

### <作り方>

#### 【チキンライス】

- ① 玉ねぎはみじん切り、鶏肉は1cm角に切る。
- ② フライパンを熱し、サラダ油を入れて全体に馴染ましてから鶏肉、玉ねぎを炒めて火がとおったら、塩・こしょう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、中弱火で炒めチキンライスを完成させる。

#### 【卵生地】

- ⑤ 卵をボウルに割り入れ牛乳を加え、溶いておく。
- ⑥ フライパンを強火であたため、多めのサラダ油を注ぎふちはキッチンペーパーで油を塗りつける。
- ⑦ 中火にして卵を入れる。半熟になるまで菜ばしで卵の火がはいり固まった部分を外から中へ入れるようにかき混ぜる。
- ⑧ チキンライスを加え、破けないように卵でくるむ。

## 【きのこ入りデミグラスソース】

### <材料・4人分>

◎しめじ 1株 ◎マッシュルーム 4個 ◎玉ねぎ 1個 ◎デミグラスソース 1缶 (290g)  
◎ケチャップ 大さじ2 ◎赤ワイン 100ml ◎塩 適量 ◎粗引き黒胡椒 適量

### <作り方>

- ① 玉ねぎは薄切り、きのこ類は石づきをカットして、小分けにしておく。
- ② フライパンに玉ねぎを入れて、しんなりとして半透明になるまで炒める。
- ③ きのこと類を入れたら軽く炒める
- ④ 赤ワインを注ぎ、中火で炒めながら、アルコール分を飛ばす。
- ⑤ デミグラスソース、ケチャップを入れて少し煮込む。
- ⑥ 最後に塩と粗挽き黒胡椒で味を整える。



2月20日 3年生



3年生からのおもてなし料理 (オムライス ほうれん草のポタージュ シンプル牛乳プリン)

### 【ほうれん草のポタージュ】

<材料・4人分>

- ◎ほうれん草 1/2束(100g) ◎玉ねぎ 1/4個(50g) ◎じゃがいも 小1個  
◎バター 15g ◎水 カップ1 ◎コンソメ 小さじ1/2  
◎ローリエ 1枚 ◎牛乳 カップ1 ◎塩 適量 ◎こしょう 少々 ◎パセリ 適量  
◎生クリーム 適量

<作り方>

- ① ほうれん草はゆでて、軸を除き、1cm長さに切る。玉ねぎ、じゃがいもは薄切りにする。
- ② 鍋にバターを溶かし、玉ねぎ・じゃがいもを入れ、塩ひとつまみを加え、しんなりするまで炒める。
- ③ 水、コンソメ、ローリエを加え、10分程煮込む。  
ローリエを除き、ほうれん草を加え、粗熱を取ってミキサーにかける。
- ④ 鍋に③を戻し入れ、牛乳、ナツメグを加え、中火で温める。塩・こしょうで味を調える。
- ⑤ 器に盛り、パセリをふり、生クリームを注ぐ。

### 【シンプル牛乳プリン】

<材料・6人分>

- ◎牛乳 270ml ◎生クリーム カップ1 ◎砂糖 35g  
◎板ゼラチン 4g ◎いちご カップ1/2

<作り方>

- ① 板ゼラチンは、氷水に入れてふやかしておく。
- ② 小鍋に、牛乳、生クリーム、砂糖を入れて中火にかけ、沸騰させる。火を止め、①の水けをしっかりと絞って加える。完全に溶けたら、粗熱を取る。
- ③ 器に等分に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ いちごは洗ってヘタを取り、飾り用のいちごは縦に4つから5つに切る。残りのいちごはミキサーでかくはんし、ピューレ状にして③に等分に流し入れる。飾り用のいちごと、あればミントの葉を飾る。