



3月12日 2年生



トルコライス コンソメスープ

【トルコライス】

<材料・2人分>

- 【豚カツ】 ◎豚肉 100g ◎卵 1/2個 ◎小麦粉 1本 ◎塩コショウ 少々
◎パン粉 1枚 ◎デミグラス 大さじ1 ◎赤ワイン 小さじ1 ◎ケチャップ 小さじ1
◎ウスターソース 小さじ1
- 【カレーピラフ】 ◎椎茸 1/2枚 ◎人参 1/8本 ◎ピーマン 1/4個 ◎玉ねぎ 1/4個
◎ハム 1枚 ◎バター 適量 ◎塩・こしょう 少々 ◎カレー粉 適量
◎ご飯 適量
- 【スパゲッティ】 ◎スパゲッティ 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 ◎塩コショウ 少々

<作り方>

- ① 【豚カツを作る】 塩コショウした豚肉に小麦粉をはたき、卵にくぐらせ、パン粉をつけてあげる。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】 しいたけ・ニンジン・ピーマン・玉ねぎ・ハムのみじん切りをバターで炒めて、ご飯投入後塩・コショウ・カレー粉で味付けする。
- ③ 【スパゲッティを作る】 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を投入してケチャップと塩・コショウで味付けする。

【コンソメスープ】

<材料・2人分>

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

<作り方>

- ① 玉ねぎは薄切りに、人参、ベーコンは千切りにする。
- ② ブイヨンに玉ねぎ、人参を入れ、火にかける。塩コショウで味を整えパセリをふる。