



4月16日 2年生



アスパラとベーコンの彩り炒め 雑穀ご飯 みそ汁 米粉のシフォンケーキ

【アスパラとベーコンの彩り炒め】

<材料・2人分>

◎アスパラガス 4本 ◎ベーコン 2枚 ◎パプリカ(赤・黄) 各1/3個 ◎サラダ油 適量 ◎塩、こしょう 少々

<作り方>

- ① アスパラガスは皮のかたいところは包丁でむき、塩を加えた熱湯で下茹でしておく。
- ② ベーコンは食べやすい大きさに切り、パプリカは細切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油をひき、ベーコンを炒め、パプリカ、アスパラを加え、塩・こしょうで味を調える。

【みそ汁】

<材料・2人分>

◎豆腐 1/4丁 ◎わかめ 小さじ1 ◎ねぎ 適量 ◎みそ 10~12g ◎水 300cc ◎煮干 10g

<作り方>

- ① 煮干は、頭と内臓を取り、水につけ、30分ほどおく。
- ② そのまま火にかけて沸騰させ、2~3分煮て、煮干を取り出す。
- ③ 豆腐は1.5cmの角切り、ねぎは小口切り、わかめは水で戻しておく。
- ④ だし汁に豆腐、わかめを入れ、味噌をとぎ、沸騰させないようにする。

【米粉のシフォンケーキ】

<材料・20cm1個分>

<卵黄生地>◎卵黄 6個分 ◎牛乳 110cc ◎サラダ油 90cc ◎米粉 120g

<メレンゲ>◎卵白 6~7個 ◎グラニュー糖 100g ◎いちごソース 大さじ2

<作り方>

- ① オーブンを180度にセットする。(温度はあくまでも目安)
- ② 冷蔵庫から出したばかりの冷えた卵を卵黄と卵白に分け、卵黄を泡だて器でよくほぐし、サラダ油を少しずつ加えながらよく混ぜる。牛乳も加え、白っぽくなるまで混ぜる。いちごソースを加えて混ぜ合わせる。
- ③ ふるった粉を一度に加え、泡だて器でよく混ぜる。
- ④ 卵白をハンドミキサーで泡立て、小さい泡が出てきたらグラニュー糖の1/3を加え泡立て、角がピンと立ってきたら、残りのグラニュー糖の半分を加える。残しておいたグラニュー糖も加え、つやつやしたメレンゲができるまで混ぜる。(かたい角ができるまで)
- ⑤ 卵黄生地に④のメレンゲの1/3を加え、泡だて器でしっかり混ぜた後、残りの半分のメレンゲをさっと加える。最後は残したメレンゲの方に戻し、泡をつぶさないように混ぜる。
- ⑥ もう一度きれいなゴムベラでポールも底からさっくりと全体を混ぜ合わせる。
- ⑦ なにも塗っていない型に生地を流し入れる。(ポールに残った最後の生地は膨らみが悪いので分散して入れる)
- ⑧ あらかじめ温めておいたオーブンで30分焼く。
- ⑨ 焼きあがったらすぐ逆さまにし、完全に冷ます。冷めたら型から丁寧にはずす。