



1月22日

3年生



チーズクロワッサン みそチャウダー グリーンサラダ

【チーズクロワッサン】

<材料・4人分>

◎薄力粉 200g ◎ベーキングパウダー 小さじ1 ◎クリームチーズ 200g ◎バター 5g
◎砂糖 大さじ2 ◎塩 小さじ1/2 ◎牛乳 適宜(小さじ1程) ◎卵 1個 ◎卵黄 1個分

<作り方>

- ① 薄力粉とベーキングパウダーをボールに合わせてふるい入れておく。
- ② クリームチーズ、バターを切り込み、よく混ぜ、砂糖、塩少々を加える。
- ③ 卵1個と牛乳を加え、ひと塊にしたら、ラップに包んで、冷蔵庫で20分ほど寝かせる。
- ④ 生地を平らにのばし、三角形に切り、端から巻いて形を整える。
- ⑤ 卵黄をぬり、180℃のオーブンで12分焼く。

【みそチャウダー】

<材料・2人分>

◎シーフードミックス 70g ◎玉ねぎ 1/4本 ◎じゃがいも 1/4個 ◎人参 1/8本
◎ブロッコリー 1/8本 ◎だし汁 200cc ◎豆乳 150cc ◎みそ 大さじ2

<作り方>

- ① じゃがいも、人参はいちょう切り、玉ねぎは薄切りにする。ブロッコリーは小房に分ける。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、人参、玉ねぎ、じゃがいもを順に炒める。
野菜がしんなりしたらシーフードミックスを加え、だしを入れる。
- ③ 鍋のだしが沸騰し、具が柔らかくなったら、ブロッコリーを加え、豆乳を加える。
- ④ 沸騰直前で火を止め、みそを溶き入れる。

【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
《ドレッシング》◎マヨネーズ 大さじ1 ◎醤油 大さじ1/2 ◎砂糖 大さじ1/2 ◎ごま 大さじ1/2

<作り方>

- ① トマトはくし型切り、キュウリは斜め切りにし、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、きれいに盛り付けた①の上にかける。