



2月4日 2年生



ビーフストロガノフ コンソメスープ いちご大福

【ビーフストロガノフ】

＜材料・2人分＞

- ◎牛肉 80g ◎玉ねぎ 1/2個 ◎しめじ 1/2パック ◎にんにく 1/2かけ ◎塩、こしょう 少々
 ◎小麦粉 大さじ1・1/2 ◎オリーブ油 大さじ1・1/2 ◎生クリーム 大さじ1/2 ◎パセリ 適量
 ◎水溶き片栗粉 適宜
 [A] ◎水 120cc ◎コンソメ 1/2個 ◎ケチャップ 大さじ1・1/2 ◎中濃ソース 大さじ1・1/2
 ◎砂糖 小さじ1/3
 [B] ◎米 1合 ◎玉ねぎ 1/8個 ◎人参 1/8個 ◎バター 大さじ1/2 ◎水 175cc

＜作り方＞

- ① バターライスを作る。玉ねぎ、人参をみじん切りにする。炊飯器に、米、玉ねぎ、人参、バター、水を入れてかき混ぜて、炊く。
- ② 牛肉は細切りにし、塩、こしょうして小麦粉をまぶす。玉ねぎ、マッシュルームは薄切り、にんにくはみじん切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくを炒め、香りが出てきたら牛肉を炒める。
牛肉の色が変わってきたら玉ねぎ、マッシュルームを加え、しんなりするまで炒める。
- ④ [A] のソースの材料を加え、弱火で煮込む。とろみが足りないときは水溶き片栗粉を加える。
- ⑤ 仕上げに生クリームを加え、軽く沸騰したら火を止める。

【コンソメスープ】

＜材料・2人分＞

- ◎人参 1/6本 ◎玉ねぎ 1/6個 ◎ベーコン 1枚 ◎ブイヨン 300cc ◎塩コショウ 少々

＜作り方＞

- ① ベーコンは短冊切り、玉ねぎは薄切り、人参は細切りにする。
- ② 鍋にコンソメ・水を入れ火にかけ、沸騰したらベーコン、野菜を入れる。
- ③ 野菜が柔らかくなったら、塩コショウで味を整える。

【いちご大福】

＜材料・10個分＞

- ◎いちご 10個 ◎あんこ 250g
 [A] ◎白玉粉 120g ◎水 200cc ◎砂糖 80g ◎塩 少々

＜作り方＞

- ① [A] の材料を耐熱器に入れてよく混ぜ、ラップをして500Wのレンジに3分かける。
- ② 取り出してよく混ぜ、もう一度3分かける。
- ③ パットに片栗粉を薄く広げ、お餅を広げたら10等分する。
- ④ あんこで包んだイチゴをひとつのせてくるむ。