



10月29日

3年生



クリームスープパゲティ レタスとコーンのサラダ

【クリームスープパゲティ】

<材料・2人分>

◎玉ねぎ 1/2個 ◎ベーコン 2枚 ◎しめじ 1/3株 ◎にんにく 1粒 ◎牛乳 350cc
◎生クリーム 70cc ◎オリーブオイル 大さじ1 ◎コンソメ 1.5個 ◎塩・こしょう 少々
◎パセリ 適量 ◎スパゲティ 160g

<作り方>

- ① 玉ねぎはスライス、ベーコンは1cm、しめじは半分に分けてほぐし、にんにくはみじん切りにする。
- ② 中火でオリーブオイルを熱して、にんにくを炒める。
玉ねぎとベーコンを入れて、しんなりするまで炒める。さらにしめじを炒めて塩・こしょうする。
- ③ 牛乳と生クリームを入れてひと煮立ちしたらコンソメを入れて、塩・こしょうで味を調整する。
- ④ 茹で上がったパスタにあつあつのソースをかけて、みじん切りのパセリを散らす。

【レタスとコーンのサラダ】

<材料・2人分>

◎レタス 1/4個 ◎コーン 60g ◎きゅうり 1/2本
〔A〕◎マヨネーズ 大さじ1 ◎ヨーグルト 大さじ1 ◎砂糖 小さじ1

<作り方>

- ① レタスを一枚一枚洗って、一口大にちぎる。きゅうりを大きめの斜め切りにする。
- ② レタス、きゅうりの順に皿に盛る。上からコーンをまぶして、〔A〕のマヨネーズソースをかける。