



1 1 月 1 9 日

3 年 生



## ポークソテー ミネストローネ ごはん アップルパイ

### 【ポークソテー】

#### <材料・2人分>

◎豚肩ロース 2枚 ◎ハチミツ 大さじ1 ◎粒マスタード 大さじ1 ◎塩・こしょう 少々  
 ◎サラダ油 適量 ◎パセリ 適量 ◎サラダ菜 適量 ◎トマト 適量

#### <作り方>

- ① 豚肩ロースは筋を切り、フォークなどで穴を数ヶ所あけ、塩・こしょうをしておく。
- ② 熱したフライパンで、豚肉に中まで火が通るように焼く。
- ③ 焼いた肉にハチミツ、粒マスタードを混ぜたものをぬり、パセリを刻んでのせる。
- ④ 付け合せの野菜を盛る。

### 【ミネストローネ】

#### <材料・2人分>

◎ベーコン 1枚 ◎玉ねぎ 1/4個 ◎キャベツ 1枚 ◎にんじん 1/4本 ◎トマト(ホール) ◎パセリ 適量  
 ◎オリーブオイル 適量 ◎ニンニク 適量 ◎固形スープ 1個 ◎ローリエ 1枚 ◎塩・こしょう 少々 ◎水 300cc

#### <作り方>

- ① ベーコンは1cm幅、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、トマトは1cm角に切る。ニンニクはみじん切りにする。
- ② ニンニクをオリーブオイルでじっくり炒め、ニンニクが香りがしてきたら、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、キャベツを炒める。
- ③ 野菜がしんなりしてきたら、トマト、水、固形スープの素、ローリエを加える。
- ④ 塩・こしょうで味を調え、皿に盛ったらパセリを散らす。

### 【アップルパイ】

#### <材料・12個分>

◎冷凍パイシート 3枚 ◎バター 1円玉大を5~6かけ ◎パン粉 大さじ2  
 [A] ◎りんご 大1個 ◎砂糖 大さじ4 ◎パン粉 大さじ2 ◎シナモン 小さじ1

#### <作り方>

- ① 冷凍パイシートは芯が残るくらいまで解凍しておく。オーブンは200℃に予熱。りんごは皮を剥いて8等分にして芯を取り厚さ5mmの薄切りにする。ボールにAを入れよく混ぜ合わせる。
- ② パイシート1枚をのばし、正方形の4等分に作る。フォークで穴をあけ、パン粉をまんべんなく振りかけておく。その上に合わせたAを乗せる。バターを所々に置く。
- ③ 二つ折りにし、パイシートの端を2枚一緒にフォークでしっかり押さえる。パイシートの上に包丁で数箇所切り込みを入れるかフォークでプツプツ刺し、卵液を塗る。
- ④ 200℃のオーブンで25分~30分。いい焼き色がついたら出来上がり。