

アスパラの彩り炒め



<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

- 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。

米粉のシフォンケーキ



<材料・20cm1個>

<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

- 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ボールの底からさっくりと全体を混ぜ合わせる。
- 7 何も塗っていない型に生地を流し入れる。(ボ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外す。

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

- 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、みそをとき、沸騰させないようにする。最後にねぎを加える。

4月13日(2年生)



本日のランチメニュー
 アスパラの彩り炒め
 みそ汁
 ご飯
 米粉のシフォンケーキ

久田学園佐世保女子高等学校