

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1
クリームチーズ……200g
バター……………5g
砂糖……………大2
塩……………小1/2
牛乳……………
……………適宜(小さじ1程)
卵……………1個
卵黄……………1個分

- 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2

- 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、だしをいれる。
- 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
しょうゆ……………大さじ1/2
砂糖……………大さじ1/2
ごま……………大さじ1/2

- 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。

1月21日(3年生)

本日のランチメニュー

チーズクロワッサン
みそチャウダー
グリーンサラダ



久田学園佐世保女子高等学校