

ドリア



<材料・2人分>

| | |
|---------------|---------------|
| ソーセージ……………2本 | <丼用> |
| 玉ねぎ……………1/4個 | 鶏肉……………75g |
| マッシュルーム…1~2個 | 玉ねぎ……………1/4個 |
| サラダ油……………適量 | 塩、こしょう…少々 |
| 塩・コショウ…少々 | 白ワイン……………10cc |
| チキンピヨン…大さじ1/4 | ケチャップ……………30g |
| パセリ……………少々 | ご飯……………1合 |
| チーズ……………適量 | サラダ油……………適量 |
| レタス……………適量 | 《A》 |
| トマト……………2枚 | バター……………15g |
| ベーコン……………1枚 | 小麦粉……………22g |
| チーズ……………2枚 | 牛乳……………250cc |
| | ローリエ……………1/2枚 |
| | 塩……………小1/4 |
| | こしょう……………少々 |
| | 牛乳……………大さじ1/2 |

- 1 鶏肉は1cmほどの角切り、たまねぎは粗みじん切りにする。
- 2 フライパンを熱し、鶏肉、玉ねぎを炒めて火が通ったら、塩、こしょうをして白ワインをふる。
- 3 ケチャップを加え、軽く炒めて水分を飛ばす。
- 4 ご飯を加え、中弱火で炒める。
- 5 玉ねぎは1センチ幅に切る。マッシュルームは表面をふき、5mm厚さに切る。ソーセージは食べやすい大きさに切る。
- 6 フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎを透き通るまで炒める。ソーセージ、マッシュルームを加えてさっと炒めて、塩、こしょうをふる。
- 7 (A)でホワイトソースをつくる。鍋を弱火にかけてバターを溶かし、小麦粉をふり入れる。焦がさないよう混ぜながら、小麦粉のねばりがとれて、サラサラになるまで加熱する。牛乳を少しずつ加えて、溶きのばす。ローリエ、塩、こしょうを加える。かき混ぜながら、とろみが出るまで煮る。
- 8 ソースに、具、チキンピヨンを加え混ぜる。グラタン皿にバターを薄く塗ってケチャップを敷き、ソースをかける。チーズとパセリのみじん切りをのせる。高温(230~240℃)のオーブンで12~13分、こんがり焼き色がつくまで焼く。

グリーンサラダ



<材料・2人分>

| | |
|---------------|---------------|
| プチトマト……………4個 | 《A》 |
| レタス……………1枚 | 酢……………大さじ1 |
| キュウリ……………1/4本 | サラダ油……………大さじ1 |
| | しょうゆ……………大さじ1 |
| | 砂糖……………大さじ1/2 |

- 1 プチトマトは半分に切り、キュウリは輪切りにし、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、①の野菜と混ぜ合わせる。

コンソメスープ



<材料・2人分>

| |
|---------------|
| 玉ねぎ……………20g |
| 人参……………15g |
| 生椎茸……………1/2枚 |
| コンソメ……………1/4個 |
| 水……………300cc |
| 塩……………小1/3 |
| こしょう……………少々 |

- 1 玉ねぎ、生椎茸は薄切り、人参は千切りにする。
- 2 水にコンソメを入れ、煮立ったら①を加え、野菜が柔らかくなったら、塩、こしょうで味を調える。

1月27日(2年生)



本日のランチメニュー
 ドリア
 コンソメスープ
 グリーンサラダ

久田学園佐世保女子高等学校