

和風きのこスパゲティ



<材料・2人分>

スパゲティ……160g	オリーブオイル…大さじ1
椎茸……………1枚	にんにく……………1片
舞茸……………1/4P	バター……………8g
ベーコン……………2枚	しょうゆ……………大2
	小ねぎ……………適量

- 1 にんにくはみじん切り、椎茸は薄切り、舞茸は小房に分けておく。ベーコンは細切りにする。
- 2 オリーブオイルでにんにくをじっくり炒め、きのこことベーコンを加え火を通し、バターしょうゆで味を整える。
- 3 ゆでたスパゲティと、具材をフライパンで和えてお皿に盛り、細かくした万能ねぎを散らす。

シューサラダ



<材料2人分>

【シュー】	【サラダ】
水……………50cc	ツナ……………1/2缶
サラダ油……25cc	キュウリ……1/4本
卵……………1 1/2個	コーン……………1/4缶
小麦粉………35g	レタス……………1枚
ルヴァージュ…140ml	マヨネーズ……大2
砂糖……………大さじ3	塩・こしょう…適量
粉ゼラチン…3g	

【シュー】

- 1 サラダ油と水を鍋に入れ沸騰させ、小麦粉を入れよく混ぜる（弱火にかける）。
- 2 手早く混ぜながら割りほぐした卵を5回程度に分けて混ぜる。
- 3 シュー生地を絞り袋にいれクッキングシートを敷いた鉄板に直径3センチ程度絞り出す。
- 4 シュー生地の上を濡らしたスプーンでなで形を整える。
- 5 予熱した200℃のオーブンで25分焼く。

【サラダ】

- 1 キュウリは塩もみし、水気をしぼっておく。ツナは油を切っておく。
- 2 ツナ・きゅうり・マヨネーズ・コーン、千切りにしたレタス、塩コショウを混ぜる。
- 3 シューにナイフで切れ目を入れ、食べる直前にツナサラダをシューに詰める。

肉だんごの具沢山スープ



<材料・2人分>

《鶏団子》	玉ねぎ……………1/8個
鶏ひき肉 ……300g	人参……………1/8本
卵……………1個	しめじ……………1/4P
片栗粉 ……大1	
しょうゆ ……大1	《A》
しょうがの絞り汁	コンソメ……小1/2
……………1かけ分	塩こしょう…敵量
ねぎ……………1/4本	薄口醤油……小1/4
白ごま……………適量	酒……………小1/4
塩・こしょう…適量	水……………300cc

- 1 白ネギはみじん切りにし、鶏団子の材料を粘りけが出るまでよく混ぜる。
- 2 玉ねぎは薄切り、人参はいちょう切り、しめじは小房に分けておく。

オレンジゼリー



<材料・2人分>

粉ゼラチン……20g	ミカンの缶詰……………1缶
水……………100cc	砂糖……………大さじ4
オレンジジュース…800cc	ホイップクリーム……適量
	ミント……………10枚

- 1 ゼラチンは分量の水にふり入れ、ふやかしておく。
- 2 鍋にオレンジジュースの1/4の量と砂糖を入れて温め、余熱でゼラチンと砂糖を溶かす。
- 3 粗熱をとり、残りのオレンジジュースを入れる。
- 4 型に入れ冷蔵庫で冷やし固める。
- 5 ホイップクリームを固めたゼリーにしぼり、ミカンの缶詰、ミントの葉を乗せる。

2月18日(3年生)



本日のランチメニュー
 ≪3年生からのおもてなし料理≫
 和風きのこスパゲティ
 肉だんごの具沢山スープ
 シューサラダ オレンジゼリー

久田学園佐世保女子高等学校