

# 11月29日3年生

豚肉とマッシュルームのクリーム煮  
グリーンサラダ  
コンソメスープ  
ごはん



## 【豚肉とマッシュルームのクリーム煮】

<材料・2人分>

◎米 1+1/2カップ ◎グリーンピース 50g ◎豚肩ロース 150g ◎生クリーム 50cc  
◎バター 大さじ1 ◎マッシュルーム 1/2パック ◎レモン汁 大1/2強 ◎玉ねぎ 1/4個  
◎サラダ油 大さじ1 ◎小麦粉 大さじ1/2 ◎塩 適量 ◎胡椒 適量  
〔A〕◎塩 少々 ◎胡椒 少々 ◎シェリー酒 大さじ1/2  
〔B〕◎シェリー酒 50cc ◎フイヨン 50cc

<作り方>

- ① グリーンピースを炊く。  
米は洗って普通の水加減にし、グリーンピースと塩（小さじ1/2）を加えて炊き、バターを混ぜる。
- ② 豚肉を半分切って〔A〕で下味をつける。マッシュルームは薄切りにし、レモン汁をかける。  
玉ねぎは繊維に垂直の薄切りにする。
- ③ 鍋を熱してサラダ油をなじませ、玉ねぎをしんなり炒めたら、豚肉とマッシュルームを加えて炒める。  
肉の色が変わったら小麦粉を振り入れ、全体に絡めながら炒める。
- ④ ③に〔B〕を少しずつ加えながら混ぜ合わせ、強火で煮込む。煮立ったら中火にして5分ほど煮込み、生クリームを加えて全体にとろみがつくまでしばらく煮込み、塩・胡椒で味を整える。炊き上がったグリーンピースライスにかける。

## 【グリーンサラダ】

<材料・2人分>

◎胡瓜 1/4本 ◎レタス 2枚 ◎貝割れ菜 1/4パック ◎ポン酢 大さじ1 ◎胡麻 適量 ◎油 大さじ1/2

<作り方>

- ① 胡瓜は斜めにスライスし、レタスは適当な大きさにちぎり、水に浸しておく。貝割れ菜は根を落とす。
- ② 野菜を器に盛り、食べる直前にドレッシングをかける。

## 【コンソメスープ】

<材料・2人分>

◎玉ねぎ 1/6個 ◎人参 1/6本 ◎パセリ 適量 ◎フイヨン 300cc ◎塩 少々 ◎胡椒 少々

<作り方>

- ① 玉ねぎは薄切りに、人参は千切りにする。
- ② フイヨンに玉ねぎ・人参を入れ、火にかける。塩・胡椒で味を整えパセリを振る。