

炊飯器パエリア ♥♥♥♥



<材料・3合分>

シーフードミックス……100g
 鶏胸肉……150g
 赤・黄パプリカ…各1/4個
 ピーマン……1個
 にんにく……1かけ
 白ワイン……50cc
 オリーブオイル……大さじ1
 塩・こしょう…少々
 パセリ……適量

【ターメリックライス】

米……3合
 ターメリック…小さじ1
 バター……20g
 塩……小さじ1/2

- 1 米にターメリック、バター、塩を加え炊く。
- 2 フライパンを熱し、オリーブオイルを入れ、中火でみじん切りにしたニンニクを香りが出るまで炒める。
- 3 ②にシーフードミックスを入れ、塩、こしょう、白ワインを加え、3分蒸し焼きにする。
- 4 1cm角に切った鶏胸肉をフライパンで炒め、塩、こしょうをし、細く切ったパプリカ、ピーマンを加え、軽く炒める。
- 5 炊き上がったターメリックライスと、④、汁気をきった③を加え、蒸らす。
- 6 皿にパエリアを盛りつけ、パセリをあしらう。

バナナケーキ ♥♥♥♥

<材料・パウンド1個分>

ホットケーキミックス……200g
 バナナ……2本
 牛乳……100cc
 卵……2個



- 1 バナナは飾り用に10切れ残り残りは細かく切る。
- 2 材料をすべてよく混ぜて、型に流し込む。
- 3 180度のオーブンで20~30分焼く。
竹串で中心をさしてみて水分がついてこなければ出来上がり。

コンソメスープ ♥♥♥



<材料・2人分>

人参……1/6本
 玉ねぎ……1/6個
 ベーコン……1枚
 ブイヨン……300cc
 塩コショウ……少々

- 1 ベーコンは短冊切り、玉ねぎは薄切り、人参は細切りにする。
- 2 鍋にコンソメ・水を入れ火にかけ、沸騰したらベーコン、野菜を入れる。
- 3 野菜が柔らかくなったら、塩コショウで味を調える。

10月25日(2年生)



本日のランチメニュー
 炊飯器パエリア
 バナナケーキ
 コンソメスープ

久田学園佐世保女子高等学校