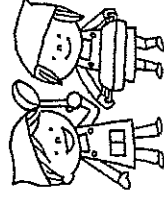




かぼちゃのポターージュ

献立名



材料(大人4人分)

作り方

- かぼちゃ 1/4個
- 玉葱 1/2個
- 牛乳 400cc
- バター 15g
- 小麦粉 15g
- コンソメ 適量
- 塩 適量
- パセリ 少量

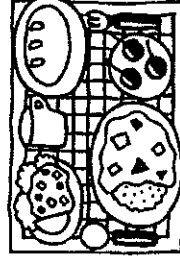
- ① かぼちゃの皮を剥き、大きめにきる。玉葱はスライスし、パセリは、葉を取りみじん切りにし茹でて冷ます。
- ② 鍋に水とかぼちゃとコンソメを入れて柔らかくなるまで煮ます。
- ③ 柔らかくなったら、かぼちやを潰し、玉葱を加えてさらに煮て、牛乳を加えます。
- ④ 別の鍋で、バターを溶かし小麦粉をいれて炒め、牛乳でのばしてルウを作ります。
- ⑤ ルウを入れて、塩で味を整え、パセリを入れて完成です。



☆一口メモ ☆



かぼちやは、形が少し残っていても美味しいですよ。色がきれいで、寒い季節にピツタリのポターージュです(*・*~)



献立名

ベーコンポテトパイ

材料(大人6個分)

作り方

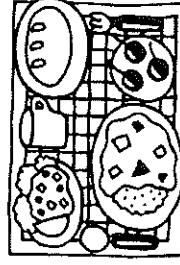
- じゃがいも 1/2個
- たまねぎ 4個
- ベーコン 3個
- パイシート 4個
- 〇水 200cc
- 〇コンソメ 小さじ2
- 〇牛乳 大さじ1
- 〇醤油 小さじ2
- 〇塩コショウ 適量
- バター 10g
- 卵黄 適量

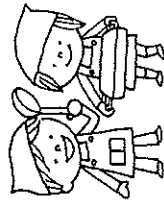
- ① じゃがいもは小さめの角切り、玉ねぎはみじん切り、ベーコンは千切りに切ります。バターを入れたフライパンでベーコン、玉ねぎを炒めます。軽く炒めたらじゃがいもを投入しパイシートは10分位解凍します。
- ② 〇を入れて水気が無くなってきたらじゃがいもを潰します。じゃがいもが固い時は水を足します。
- ③ パイシートを2枚重ねて3当分に切ります。手で少し伸ばしたパイシートに具を入れていきます。周りに卵黄を塗り押さえて引っ付けます。
- ④ フオークで端っこを押さえたら表面に卵黄を塗ります。200℃に予熱したオーブンで20分ぐらい焼いたら完成です。

☆一口メモ ☆



子どもサイズにパイシートを半分に切って作っても仕上がりが食べやすく可愛いです!





献立名 お麩のキャラメルラスク

献立名



材料(大人2人分)

作り方

お麩 40g
砂糖 大さじ5
バター 30~40g
牛乳 大さじ1

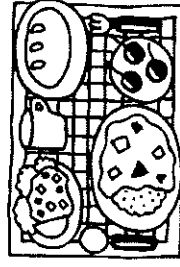
- ①フライパンにお麩以外の材料を入れ、中火にかけます。
- ②軽く混ぜフツフツしてきたらお麩を入れ、手早く混ぜます。
- ③そのまま焼き色がつくくらい煎ります。
(お麩がくっつくのではがしながら煎って下さい)
- ④焼き色がついたらお皿に移し冷まして完成です。



☆一口メモ ☆

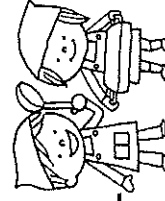


お麩自体がさっぱりとしているのでバター量はさっぱりがいい方30、濃厚にしたい場合は40で作ってみて下さい。



献立名

鶏肉の柚庵焼き



材料(大人4人分)

作り方

材料(大人4人分)

- ・鶏もも肉 4切れ
- ・ゆず 1/2ヶ
- ・醤油 大さじ2
- ・味醂 大さじ2
- ・酒 大さじ4

①ゆずを輪切りにし、種を取り除き、香りがでやすいように少し手でもんでおきます。

②①のゆず、醤油、味醂、酒を合わせます。
バットに鶏肉の切り身を並べ、
合わせた調味料をかけ、40分~1時間
程度漬け込みます。(途中、裏返すと
味が均一になります。)

③オーブンを200℃に予熱し、天板に肉を
並べ、10~15分程度焼きます。(フライ
パンに油をひいて焼いても良いでしょう。)

※加熱時間はオーブンのによっても変化します。

