

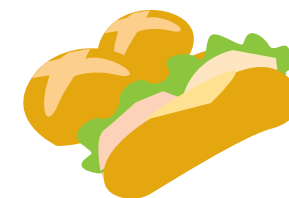
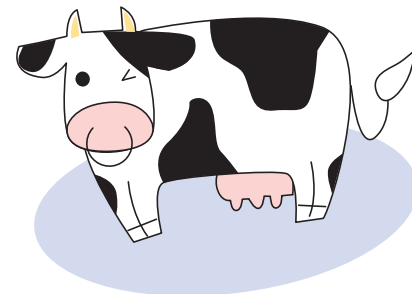
本日のメニュー

①原木椎茸の炊きこみごはん

②豚肉のチーズ焼き

③パンプキンサラダ

④パンナコッタ



①原木椎茸の炊きこみごはん

●材料 (5~6人分)

米 …………… 2合(研いでおく)
 牛乳 …………… 150cc
 酒 …………… 大さじ 1
 白だし …………… 大さじ 2
 乾し椎茸(スライスタイプ) …… 10g
 ベーコン …… 60g(角切りにする)
 みつば・粗挽きコショウ …… 適宜

●作り方

- ① 大きい椎茸は、手で半分に折る。
- ② 炊飯器に米と牛乳を入れる。
 続いて目盛りに合わせて水を注ぎ、
 ①とベーコン・酒・白だしを加え炊飯する。
- ③ 炊きあがったごはんのコショウを振り、
 みつばを加えて混ぜ、器に盛りつける。



②豚肉のチーズ焼き

●材料 (6人分)

豚肉(トンカツ用) …… 6枚(筋切りしておく)
 ピザ用トマトソース …… 大さじ 6~8
 スライスチーズ …………… 6枚

塩・コショウ・小麦粉・バター・サラダ油・パセリ
 …………… 適量

●作り方

- ① 豚肉は、塩・コショウで下味をつけた後、
 全体にうすく小麦粉をまぶす。
- ② バターとサラダ油を半々に入れて熱した
 フライパンで①を焼く。
- ③ ②を4等分に切って トマトソースを塗り
 チーズをのせオープン又はオーブントースターで
 チーズが溶けるまで焼く。仕上げにパセリを振る。

※アレンジレシピ

トマトソースとチーズの間にホワイトソースを
 かけて焼き上げてもおいしいです。

※特製ホワイトソース

●材料 (6人分)

米粉 …………… 15g
 牛乳 …………… 200cc
 バター …… 大さじ1
 コンソメ …… 小さじ1
 コショウ …… 少々

●作り方

- ① フライパンにすべての
 材料を入れ泡だて器で
 混ぜながら中火にかける。
- ② とろみが出てきたら
 出来上がり。

③パンプキンサラダ

●材料 (6人分)

A { カボチャ …………… 正味200g
 にんじん …… 30g(ゆでていちょう切りにする)
 きゅうり …… 1/4本(輪切り) } 塩もみする
 玉ねぎ …… 10g(うす切り)
 魚肉ソーセージ …… 1/4本(半月切り)

B { マヨネーズ …………… 大さじ 2
 プレーンヨーグルト …………… 大さじ 1
 スキムミルク …………… 大さじ 1/2~1

塩・コショウ …………… 各少々

●作り方

- ① カボチャは、ひと口大に切り 電子レンジで
 加熱した後、皮を除いておく。
- ② ボールにBを合わせ、よく混ぜた後
 Aと塩コショウを加える。
 更に、全体に味がなじむまで混ぜ、器に盛り
 仕上げる。



④パンナコッタ

●材料 (7コ分)

・A { 牛乳 …………… 200cc
 砂糖 …………… 90g

・B { 粉ゼラチン …………… 10g
 水 …………… 50cc
 ※ふやかしておく

・C { 牛乳 …………… 100cc
 生クリーム …………… 200cc

●作り方

- ① 鍋に A を合せ入れ、火にかけて混ぜながら
 沸騰直前まで加熱する。
- ② ①に B を加え 混ぜながらゼラチンを溶かす。
- ③ ②に C を加え、更に混ぜた後、器に流し入れ
 冷やし固める。

