

ファミリークッキング教室

平成29年8月2日(水)

☆トマトライス

材料 (4人分)

米	2合	①洗った米、洋風スープ、トマトスープを
A 塩	小さじ1/2	。入れて30分おく。
こしょう	少々	②鶏肉は、Aをもみ込む。
鶏こま切れ肉	100g	玉ねぎ、赤ピーマンは1cm角に切る。
玉ねぎ	50g	③米にとり肉、コーン、玉ねぎ、赤ピーマン
グリーンピース(缶詰)	30g	グリーンピースを入れて炊く。
とうもろこし	30g	炊きあがったら、さっくりと混ぜ盛りつける。
赤ピーマン	30g・トマトジュース・180ml	
	鶏ガラスープの素・180ml(水300mlに対し素小2)	

作り方

☆ヨーグルトサラダ

材料 (4人分)

レタス	40g	①レタスはちぎり、キュウリはうすきり、卵は
卵	1個	ゆでる。にんじんはうすく切りにして
キュウリ、にんじん	各20gずつ	ゆで、トマトはくし切りにする。
トマト	1/2個	②Aの材料をすべて容器に入れて混ぜ
(ヨーグルトドレッシング)		合わせる。
A ヨーグルト	大1	③盛りつけた野菜にドレッシングをかけ、
マヨネーズ	大1	最後ににんじん、卵をかざる。

作り方

☆コンソメスープ

材料 (4人分)

モロヘイヤ・青ネギ	・適量
えのきたけ	20g
A 固形スープの素	1個
水	720ml
塩、こしょう	少々

作り方

①えのきたけは石づきを取ってほぐす。モロヘイヤはざく切りにする。
②Aをなべに入れ火にかけ、野菜を加えひと煮立ちさせ、塩こしょうで味を整えたら、青ネギを散らす。

☆クレープ

材料 (4人分)

小麦粉	50g
卵	1/2個
牛乳	120ml
砂糖	大1/2
キウイフルーツ	1/2個
バナナ	適量
ホイップクリーム	適量
サラダ油	小2
イチゴジャム	適量

作り方

①小麦粉はふるう。卵、砂糖を泡立て器で混ぜ、牛乳を入れ、小麦粉を加え混ぜる。
②キウイフルーツは皮をむき、8枚の半月形に切る。
③フライパンにサラダ油を熱し、①を1/4流し、うすく円に広げる。表面が、かわいたら裏かえし10秒ほど焼いたら取り出し、4枚焼く。
④③のクレープを広げてホイップクリーム(&ジャム)をぬり、キウイフルーツバナナをのせ巻く。

