

# 5月の献立

令和5年5月12日

## ポテトオムレツ

| 材 料   | 2人分    |
|-------|--------|
| じゃが芋  | 200 g  |
| ベーコン  | 30 g   |
| オリーブ油 | 小さじ2   |
| 塩     | 小さじ1/4 |
| 胡椒    | 少々     |
| 卵     | 2個     |
| 塩     | 少々     |
| 胡椒    | 少々     |
| オリーブ油 | 小さじ2   |

① じゃが芋は皮をむきマッチ棒くらいの大きさに切る。ベーコンは1センチの幅に切る。卵はボウルに割り入れてほぐし、塩、胡椒を混ぜる。

② フライパンにオリーブ油とベーコンを入れて中火で炒める。ベーコンの油が出てきたら、じゃが芋を加えて色がすきとおるまで炒め、塩、胡椒で調味する。

③ ②を卵液のボウルに入れて混ぜ合わせる。

④ 同じフライパンにオリーブ油を中火で熱し③を流し入れる。大きく混ぜて、半熟状になったら弱火にし、ふたをして2分くらい加熱する。

⑤ 焼き色がついたら、ふたをかぶせてフライパンごと返し、ふたの上の卵をすべらせてフライパンにもどす。反対側も2分くらい加熱し、焼き色をつける。

⑥ 放射状に切って器に盛りつける。

## 新玉ねぎのポン酢和え

| 材 料     | 2人分   |
|---------|-------|
| 新玉ねぎ    | 160 g |
| カットわかめ  | 1 g   |
| ツナ缶     | 30 g  |
| ポン酢しょう油 | 大さじ1  |

① 玉ねぎは皮をむいて、スライサーで縦のうす切りにする。バットにひろげてしばらく置き辛みをとばす。カットわかめは水につけてもどし、水気を切る。

② ボウルに、玉ねぎ、わかめ、ツナ缶を入れ、ポン酢しょう油を加えて混ぜ合わせ、器に盛りつける。

## キャベツのスープ

| 材 料    | 2 人分   |
|--------|--------|
| キャベツ   | 60 g   |
| トマト    | 40 g   |
| しめじ    | 30 g   |
| 水      | 300 ml |
| コンソメの素 | 1/2 個  |
| 塩      | 適量     |
| 胡椒     | 少々     |

① キャベツは 3 センチ角のざく切り。トマトはヘタを除いて乱切り。しめじは石づきを除いてほぐす。

② 鍋に水と野菜を入れて火にかける。煮立ったらコンソメの素を加える。

③ 野菜に火が通ったら、塩、胡椒で調味して椀に盛りつける。

## あんこケーキ (5.5 合の炊飯器 1 台 8 人分)

| 材 料            | 1 台分   |
|----------------|--------|
| ホットケーキ<br>ミックス | 200 g  |
| 牛乳             | 100 ml |
| 卵              | 1 個    |
| バター            | 20 g   |
| ゆで小豆缶          | 200 g  |
| 桜の葉の塩漬         | 5 枚    |

① 桜の葉の塩漬は水につけて塩抜きし、水気をふきとってから、みじん切りにする。牛乳と卵は常温にする。バターは耐熱容器に入れ、600 W のレンジで 30 秒加熱してとがす。

② ボウルに卵と牛乳を入れて、泡立て器でよく混ぜる。そこへホットケーキミックスを入れて、さらに混ぜる。

③ ②にとかしバターを入れて混ぜる。ゆで小豆缶と桜の葉を加えて、ヘラで混ぜ合わせる。

④ 釜の内側にバターをうすくぬり、③の生地を流し入れ、炊飯器にセットしてスイッチを入れる。  
(あればケーキモードにする)

⑤ 加熱が終わったら竹串を刺し、生地がつかなければ釜から出して冷ます。生地がつくようならもう一度スイッチを入れる。

⑥ ケーキが冷めたら、8 等分に切り分け器に盛りつける。

6 月の料理教室は、9 日 (金) です。