

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。