



「しあわせのパン」から

かぼちゃの ポタージュスープ

材料（４人分）

かぼちゃ	約５０～６０g	
玉ねぎ	７５g	
かぼちゃペースト	２０g	
ポタージュの素（粉末）	約７０～８０g	
牛乳	約４０～５０cc	
生クリーム	２０cc	
スープストック	少々	} 味見をしながら調整
塩	少々	
こしょう	少々	
水	６００～７００cc	

作り方

- ① かぼちゃはダイスカットにする。玉ねぎはスライスカットにする。
その後、かぼちゃは蒸しておく。
- ② かぼちゃペーストとポタージュの素は牛乳と良く混ぜておく。（だまを防ぐため）
- ③ ①の玉ねぎを適量の水で煮る。
沸騰してきたら、火を弱めて②をゆっくり入れて、焦がさないように混ぜながら煮る。
- ④ 最後に①のかぼちゃを入れ、味を整え生クリームを入れて仕上がり。



作ってみてね・・・(*^_^*)



「下鴨アンティーク」から

レモン カスタードパイ

材料（4個分）

パイシート 10 cm × 10 cm 4枚
カスタードクリーム 80 g ~ 100 g
レモン果汁 小さじ1

作り方

- ① カスタードクリームにレモン果汁を少しずつ加えて混ぜる。
- ② パイシートの半分に①をのせる。このときシートのふちを残すようにする。
シートを折りたたんでふちをしっかりフォークか指で押さえる。
パイシート真ん中に切り込みを入れる。
- ③ 200℃~210℃ぐらいのオーブンで10分~13分ほどこんがり焼く。





「あつあつを召し上がれ」から

豚ばら丼

材料（4個分）

炊いたご飯	人数分
豚バラ肉	120g～150g
おろししょうが	
おろしにんにく	
にんじん	60g
こまつな	40g～50g
もやし	80g～90g
玉ねぎ	180g
干しいたけ	5g
塩	小さじ1弱
こしょう	少々
だしの素	少々
しょうゆ	大さじ1弱
油	少々

しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1弱
みりん	小さじ1
水	50cc～60cc
かたくり粉	小さじ1
水	〃

あんかけのたれ用

* 味と量は好みで調整してみてください・・・
作り方は、裏です。

作り方

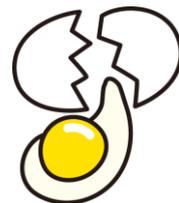
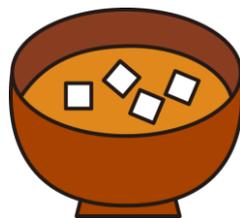
- ① にんじんは短冊、小松菜は3～4cmにカット。しいたけは、水に戻し5mm幅。小松菜は下ゆでしておく。玉ねぎは、スライス。
- ② 豚バラ肉をにんにくしょうがで炒める。色が変わったら、にんじん・しいたけ玉ねぎを入れ良く炒める。
しんなりしてきたら、もやしを入れ炒める。
その後、調味料で味を整え最後に小松菜を入れて仕上げ。
- ③ タレを作る。かたくり粉以外のすべての調味料を合わせて煮る。(味見をして調整)
水溶きかたくり粉を作り、沸騰してきたら入れて混ぜ、とろみが出てきたら火を止める。
- ④ 盛り付けは、器にご飯をよそり、②の野菜をのせ、その上に③のあんかけをかけて完成。



*給食用にアレンジし、野菜たっぷりにしてあります。
一つの器でお肉と野菜と一緒に食べられます!!!

だいこんと しめじのかき玉みそ汁

*今回のみそ汁は、いつも献立で出しているみそ汁をかき玉にしてみました。
かき玉をきれいに仕上げるポイントとしてたまご液に水溶きかたくり粉を少し加えています。
家でも試してみてください。





「あつあつを召し上がれ」から

だいこんと しめじのかき玉みそ汁

材料(4人分)

だいこん	120g
しめじ	60g
ねぎ	40g
たまご	1個
かたくり粉	少々
赤みそ	30g
白みそ	15g
だしの素	少々
煮干し	10g
水	約 800cc

作り方

- ① 野菜を切る。
- ② 出し汁を作る。
- ③ ②の中で①を煮る。野菜に火がとおす。
- ④ たまごを混ぜほぐしておく。このときに水溶きかたくり粉もたまごに入れて混ぜる。
- ⑤ ③へ④を回し入れて、ひと混ぜして火を止める。

