

ファミリー向け料理教室

～家族で楽しむクリスマス～



今日の献立

- ★食パンキッシュ
- ★豚肉のピカタ
- ★トマトスープ
- ★カスタードパフェ



◆食パンキッシュ

材 料	4人分	作 り 方
食パン(6枚切り)	4枚	①食パンの耳の内側に切り込みを入れ、パンの白い部分を押し、くぼみをつける。
ほうれん草	2株(80g)	②ほうれん草は3センチ幅、ベーコンは1センチ幅に切り、
ベーコン	小4枚(30g)	しめじは石づきを落として手でさく。
しめじ	1袋(100g)	③フライパンバターを熱し、②を加えて炒める。
バター	10g	④食パンのくぼんだ部分に③を広げる。
【A】		Aを合わせて流し入れ、ピザ用チーズをのせる。
卵	4個	⑤天板に置き、上からアルミホイルをのせて、
牛乳	大さじ4(60g)	トースターで10~15分焼く。
生クリーム	大さじ4(60g)	⑥アルミホイルを外し、
コンソメ(顆粒)	小さじ2(8g)	焼き色がつくまで3~5分焼く。
塩こしょう	少々	
ピザ用チーズ	60g	



◆豚肉のピカタ

材 料	4人分	作 り 方
豚肉(しょうが焼き用)	280g	①ボウルに卵を溶きほぐして、粉チーズを加える。
塩、こしょう	各少々	②豚肉に塩、こしょうをして、小麦粉をまぶす。
小麦粉	大さじ2	③フライパンに油を熱し、豚肉を①の溶き卵にからませて、
卵	2個	弱火で両面をこんがり焼く。
粉チーズ	大さじ2	④器に盛り付け、お好みでケチャップを添える。
サラダ油	小さじ2	
ケチャップ	適量	
【付け合せ】		
レタスなど		



◆トマトスープ

材 料	4人分	作 り 方
じゃがいも	1個	①じゃがいも、人参、玉ねぎは皮を剥いて1センチ角に切る。
人参	1/2本	②ブロッコリーは小房に分けて茹でておく。
玉ねぎ	1/2個	③ニンニクはすりおろしておく。
ブロッコリー	80g	④小鍋にオリーブ油を熱し、③を加えて香りが出るまで炒める。
にんにく	1かけ	⑤①を加えて全体に油がなじむ程度炒める。
オリーブ油	小さじ1	⑥⑤にトマトジュースと水を加えて煮込む。
トマトジュース	280ml	⑦野菜に火が通ったら、②とコンソメを加え、塩、こしょうで味を整える。
水	320ml	⑧器に盛り付けて完成。
コンソメ	小さじ2	
塩	少々	
こしょう	少々	



◆カスタードパフェ

材 料	4人分	作 り 方
【カスタード】		①耐熱容器にグラニュー糖と薄力粉をふるい入れ、牛乳を少しずつ加えながらよく混ぜる。
卵黄	2個	②ラップをふんわりとかけ、600Wの電子レンジで1分加熱する。
グラニュー糖	大さじ2	③レンジから出してよく混ぜ合わせたら、再度ラップをかけて、600Wの電子レンジで1分加熱する。
薄力粉	大さじ2	④レンジから取り出して、卵黄を加えてよく混ぜ合わせる。
牛乳	200ml	ラップをかけ、600Wの電子レンジで30秒加熱する。
コーンフレーク	120g	⑤もたつとなったら、冷蔵庫で冷ます。
いちご	2個	⑥くだものは食べやすい大きさに切る。
キウイ	50g	⑦器にコーンフレークとカスタードを重ねて盛り、⑥のくだものを飾る。
桃(缶詰)	50g	

