

# 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。 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、しめじは石づきを落として手でさく。 ③フライパンバターを熱し、②を加えて炒める。 ④食パンのくぼんだ部分に③を広げる。 Aを合わせて流し入れ、ピザ用チーズをのせる。 ⑤天板に置き、上からアルミホイルをのせて、トースターで10～15分焼く。 ⑥アルミホイルを外し、焼き色がつくまで3～5分焼く。
ほうれん草	2株(80g)	
ベーコン	小4枚(30g)	
しめじ	1袋(100g)	
バター	10g	
【A】		
卵	4個	
牛乳	大さじ4(60g)	
生クリーム	大さじ4(60g)	
コンソメ(顆粒)	小さじ2(8g)	
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。 ②豚肉に塩、こしょうをして、小麦粉をまぶす。 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、弱火で両面をこんがり焼く。 ④器に盛り付け、お好みでケチャップを添える。
塩、こしょう	各少々	
小麦粉	大さじ2	
卵	2個	
粉チーズ	大さじ2	
サラダ油	小さじ2	
ケチャップ	適量	
【付け合わせ】		
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	
玉ねぎ	1/2個	②ブロッコリーは小房に分けて茹でておく。
ブロッコリー	80g	
にんにく	1かけ	③ニンニクはすりおろしておく。
オリーブ油	小さじ1	
トマトジュース	280ml	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。
水	320ml	
コンソメ	小さじ2	⑤①を加えて全体に油がなじむ程度炒める。
塩	少々	
こしょう	少々	⑥⑤にトマトジュースと水を加えて煮込む。
		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。
		⑧器に盛り付けて完成。



## ◆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	
グラニュー糖	大さじ2	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。
薄力粉	大さじ2	
牛乳	200ml	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。
コーンフレーク	120g	
いちご	2個	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。
キウイ	50g	
桃(缶詰)	50g	⑤ラップをかけ、600Wの電子レンジで30秒加熱する。
		⑥もたとなったたら、冷蔵庫で冷ます。
		⑦くだものは食べやすい大きさに切る。
		⑧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。

