

思春期

★分量(2人分)

〈ステーキ〉

- ・牛焼き肉用…80g
- ・塩…0.5g
- ・こしょう…少々
- ・糸唐辛子…少々
- ・にんにく…1片

〈えびグラタン〉

- ・えび…20g
- ・玉ねぎ…10g
- ・人参…10g
- ・マッシュルーム…5g
- ・バター…7g
- ・薄力粉…10g
- ・牛乳…80g
- ・コンソメ…0.7g
- ・塩…少々
- ・こしょう…少々
- ・チーズ…1.5g
- ・パセリ…少々



★作り方

- ① 肉に塩・こしょうをしておく
- ② にんにくを薄くスライスし、油をしいたフライパンに入れ、香りが出るまで弱火で炒める(焦げないように注意する)きつね色になったらにんにくを取り出す
- ③ ②と同じフライパンに①を入れ、両面を軽く焦げ色がつくまで焼く
- ④ 焼けたら盛りつけ、にんにくを上にかざる

- ① 玉ねぎ、人参、マッシュルームは薄くスライスする
- ② えびは背わたを取り、さっとゆでる
- ③ 鍋にバターを入れ温め、溶けてきたら玉ねぎを加えて炒める
- ④ 玉ねぎがしんなりしてきたら人参、マッシュルームを加えて炒める
- ⑤ 薄力粉を加え、全体が合わさるようにさっと炒める
- ⑥ 牛乳を少しずつ加え、ダマにならないよう混ぜながら加熱する
- ⑦ ♥を加え、とろみがつくまでゆっくり加熱する
- ⑧ 耐熱容器などに②→⑦→チーズの順でのせ、180℃に予熱したオーブンで10分～15分で焼く※様子を見ながら焦げないようにする
- ⑨ 焼き色がついたら取り出し、パセリを真ん中に散らす

〈スパニッシュオムレツ〉

- ・卵…40g
- ・牛乳…10g
- ・ロースハム…1枚
- ・じゃがいも…10g
- ・人参…5g
- ・枝豆…10g
- ・スイートコーン…3g
- ・塩…0.3g
- ・こしょう…少々
- ・サラダ油…1g

- ① じゃがいも、人参を5mm 程度の角切りにし火が通るまでゆでる
- ② 枝豆はから付のままゆでて、中身を取り出す
- ③ 卵をボウルに溶き、牛乳、塩、こしょうを入れて混ぜる
- ④ ③に①と②、スイートコーンを入れる
- ⑤ フライパンに油をしき、火をかけながらハムを置いた後に④を流す
- ⑥ まわりが固まってきたら折りたたむ

〈きのこのカレーソテー〉

- ・ぶなしめじ…20g
- ・エリンギ…20g
- ・ほうれん草…15g
- ・赤パプリカ…10g
- ・カレー粉…0.7g
- ・塩…0.2g
- ・こしょう…少々
- ・サラダ油…1g



- ① しめじは石づきをとり、小房に分ける
- ② エリンギは大きさをほうれん草に合わせ短冊切りにする
- ③ ほうれん草は3～4cm幅で切る
- ④ 赤パプリカはほうれん草と同じ位の大きさに切る
- ⑤ フライパンに油をしき、①～④を入れ炒める
- ⑥ しんなりしてきたら♥を加え、味を整える

〈色とりどりマリネ〉

- ・紫キャベツ…30g
- ・黄パプリカ…10g
- ・ブロッコリー…10g
- ・ミニトマト…10g
- ・レモン…5g
- ・ポン酢しょうゆ…4g

- ① ブロッコリーは小房に分けてゆでる
- ② ミニトマトは半分に切る
- ③ レモンは薄いいちょう切りにする
- ④ 紫キャベツは千切り、黄パプリカは細切りにする
- ⑤ ①～④を混ぜ、ポン酢しょうゆで和える

〈くだもの〉

- ・いちご…50g