

メニュー名

自宅でカフェ気分!!

学校名: 埼玉栄 高等学校

氏名: 池側 那美

PR文(200字以内)

～感謝の気持ちを届けよう～
私からのメッセージ

普段料理しない私が作ってみました！
仕事で忙しい父や母に少しでも家でリラックス出来るように日常での感謝と共に作りました。

これで少しは仕事がスムーズに動いてくれたらうれしいです。これからも家族を支えて頑張ってください！！



| 材料 | 分量(2名分) | 作り方と調理時のポイント |
|-----------|-----------|--|
| トマト | 大1個 | <p>* トマトとモッツアレラチーズのカプレーゼ *</p> <p>① トマトとモッツアレラチーズは同じ数くらいになるように半月切りにし、交互にお皿に並べる。</p> <p>② 上からオリーブオイルをさっとかけ、塩、黒コショウ、バジルを振りかけて完成。</p> <p>* ポトフ *</p> <p>① 鍋に水を入れ沸騰させてコンソメを入れて溶かす。</p> <p>② ウィナーは斜めに半切り、玉ねぎは三日月切り、水菜、人参、ジャガイモ、白菜は食べやすい大きさに切る。</p> <p>③ 切った野菜とマッシュルームを沸騰した鍋に入れて煮込む。</p> <p>④ 柔らかくなったら、味見しながら塩コショウで味付けしスープカップに注いでパセリを振って完成。</p> <p>* 豆腐と牛肉のトマト煮 *</p> <p>① 豆腐は2cm角に切り、牛肉は3・4cmくらいに切る。</p> <p>② しょうが、にんにくはみじん切り、赤唐辛子は小口切りにする。</p> <p>③ フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、しょうが、にんにく、赤唐辛子を炒め香りが出てきたら牛肉をほぐしながら炒める。</p> <p>④ 肉の色が変わったら、トマト缶を缶汁ごと入れて水を加える。</p> <p>⑤ 煮立ったら弱火にし、木べらでトマトを潰しながら3・4分煮る。塩コショウを振って豆腐を加え、2・3分肉の色が変わったら、トマト缶を缶汁ごと入れて水を加える。</p> <p>⑥ 煮立ったら弱火にし、木べらでトマトを潰しながら3・4分煮る。</p> <p>⑦ 塩コショウを振って豆腐を加え、2・3分煮る。</p> <p>⑧ 器に盛りハーブミックスを振って完成。</p> <p>* パン *</p> <p>① お好きなパンを置いて完成。</p> <p>② トマト煮と一緒に食べるのがおすすめ。</p> |
| モッツアレラチーズ | 1玉 | |
| バジル | 適量 | |
| 塩 | 少々 | |
| 黒コショウ | 少々 | |
| オリーブオイル | 小さじ1 | |
| ウィナー | 適量 | |
| 玉ねぎ | 2玉 | |
| 水菜 | 1束 | |
| 人参 | 1本 | |
| ジャガイモ | 大4個 | |
| 白菜 | | |
| マッシュルーム | 適量 | |
| 固形コンソメ | 2個 | |
| 塩 | 適量 | |
| コショウ | 適量 | |
| パセリ | 適量 | |
| 水 | 600ml | |
| 木綿豆腐 | 1丁 | |
| 牛こま切れ肉 | 100g | |
| ホールトマト缶 | 400g入1/2缶 | |
| しょうが | 小さじ1/2 | |
| にんにく | 小さじ1/2 | |
| オリーブオイル | 大さじ1 | |
| 赤唐辛子 | 1/2本 | |
| 塩 | 少々 | |
| コショウ | 少々 | |
| ハーブミックス | 少々 | |
| 水 | 大さじ2 | |
| パン | お好み | |