親子クッキング教室

平成２７年８月６日（木）

高　泊　公　民　館

メ　ニ　ュー

ふわとろオムライス

コンソメスープ

タラモ＆チーズ春巻き

オレンジババロア











 講　師　：　藤岡　奈穂子先生

ふわとろオムライス

**材　料**

米　　　　　…　２合　　　　　　コンソメ　　　　　…　１個

玉ねぎ　　　…　１/２個　　　　 塩コショウ　　　　…　少々

人参　　　　…　５㎝　　　　　　ケチャップ　　　　…　適量

とり肉　　　…　１００ｇ　　　　デミグラスソース　…　適量

卵　　　　　…　１～２個

Ａ

牛乳　　　　…　大１～２

塩コショウ　…　少々

バター　　　…　少々

**作り方**

|  |
| --- |
| ①玉ねぎと人参はみじん切りにし、とり肉は小さく切る。 |
| 　コンソメはくだいておく。　 |
| ②お釜に洗った米と①を入れ、目盛り２のところまで水を入れて炊く。 |
| ③②が炊けたら塩コショウをふり、ケチャップを入れ、まぜる。 |
| ④フライパンにバターを溶かし、Ａを入れ、ヘラで半熟卵を作り、ご飯 |
| 　ご飯の上にのせ、ケチャップまたはデミグラスソースをかける。 |





コンソメスープ

　　　　**材　料**

　　　　玉ねぎ　　　…　１/２個　　　　　コンソメ　　…　２個

　　　　人参　　　　…　適量　　　　　　 水　　　　　…　８００cc

　　　　ウインナー　…　２本　　　　　　 塩コショウ　…　適量

　　　　**作り方**

|  |
| --- |
| ①玉ねぎはうすくスライスし、人参はピーラーでうすく切り、丸めて |
| 　千切りにする。ウインナーは輪切りにする。 |
| ②鍋に水を入れ、コンソメを溶かす。 |
| ③②に①を入れ、塩コショウで味を整える。 |



タラモ＆チーズ春巻き

　　　　**材　料**

　　　　じゃが芋　　…　大１個　　　　　　チーズ　　　…　適量

　　　　めんたい　　…　３０ｇ　　　　　　マヨネーズ　…　大２

　　　　海苔　　　　…　適量　　　　　　　小麦粉＋水（のり）

　　　　**作り方**

|  |
| --- |
| ①春巻きの皮を十文字に四等分する。 |
| ②じゃが芋はゆでてつぶし、冷めてからめんたい、マヨネーズで和える。 |
| ③皮を広げて、海苔、タラモ、チーズをのせ、三角形に折り、小麦粉の |
| 　りでとめる。 |
| ④１７０℃でカラリと揚げる。 |

オレンジババロア

　　　**材　料**

オレンジジュース　…　５００cc　　　　　牛乳　　　　…　２００cc

　　　　　　（１００％）　　　　　　　　　　　生クリーム　…　２００cc

　　　砂糖　　　　　　　…　１００ｇ　　　　　卵　　　　　…　１個

　　　ゼラチン　　　　　…　１５ｇ

　　　水　　　　　　　　…　１００cc

　　　**作り方**

|  |
| --- |
| ①オレンジジュース、砂糖を鍋に入れて、弱火で８０℃くらいにあたた |
| 　める。（沸騰させないように） |
| ②ボウルに卵を割りほぐし、牛乳、生クリームを加えてまぜる。 |
| ③②に①を入れ、ざるでこし容器に入れ、冷やし固める。 |
| 　※器は透明なほうが２層になるのが見えるのでおすすめです。 |

