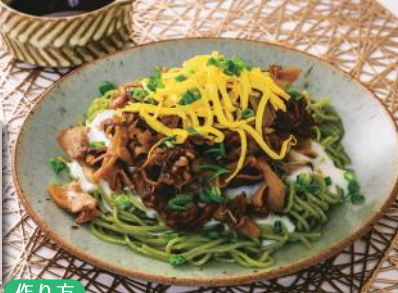


とろとろ牛乳と
たっぷりきのこの瓦そば

井原 まなみ

牛乳・乳製品使用量
・バター…10g
・牛乳…600ml



作り方

材料(4名分)

・瓦そば(蒸し) ……4食分
・バター ……10g
・瓦そば添付つゆ ……4食分
・青ネギ ……適量
☆とろとろ牛乳
・牛乳 ……600ml
・片栗粉 ……大さじ4
☆牛肉ときのこの甘辛煮
・牛こま切れ ……250g
・マイタケ ……200g
・エリンギ ……100g
・しめじ ……100g
・しょうゆ ……各大さじ2と
・酒 ……1/2
・砂糖
・みりん
☆錦糸卵
・卵 ……1個
・塩 ……少々

(1)〈牛肉ときのこの甘辛煮〉鍋に牛こま切れ・手でさいたマイタケ・しめじ・拍子切りにしたエリンギ・しょうゆ・酒・砂糖・みりんを入れ火にかけ、混ぜながら炒め煮にし、汁気がなくなったら火を止める。
(2)〈錦糸卵〉ボウルに、卵・塩を入れて混ぜ、油(分量外)をひいたフライパンで、薄く焼き、冷ましてから細く切る。
(3)〈とろとろ牛乳〉テフロン加工されたフライパンに、牛乳・片栗粉を入れ、ゴムベラでよく混ぜ、中火にかける。混ぜながら加熱し、とろとろになったら火からおろす。
(4)レンジで瓦そば麺を軽く温める。別のフライパンに、バターを溶かし瓦そば麺を炒め、麺の一部がかりっとしたら皿に盛る。
(5) (4)に(3)・(1)・(2)の順に盛り付け、上に小口切りした青ネギを飾る。
(6) 添付つゆを温め、猪口に入れ添える。
※瓦そばが無ければ、乾麺の茶そば(茹でた後にサラダ油少々をまぶす)と麺つゆで代用できます。



カルボナーラうどん

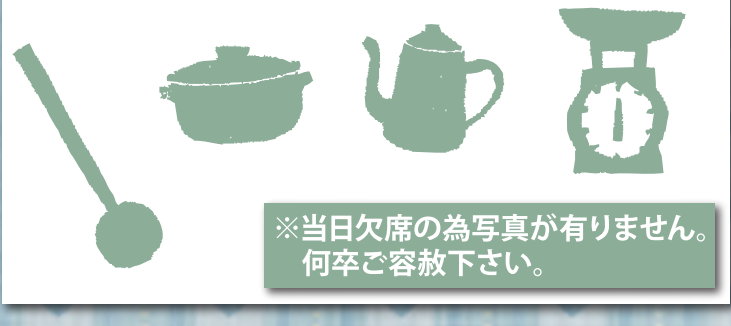
鴨川 杏奈

牛乳・乳製品使用量
・生クリーム…220ml
・チーズ…40g
・粉チーズ…少々

材料(4名分)
・冷凍うどん ……4袋
・オリーブオイル ……小さじ1
・ハーフベーコン ……4枚
・生クリーム ……220ml
・チーズ ……40g
・卵黄 ……4個
・塩こしょう
・粉チーズ
・粉パセリ ……少々

作り方

(1) オリーブオイルをフライパンにひく。
(2) ベーコンを切り、中火で炒める。
(3) 冷凍うどんを、包装の表示通りにレンジで温める。
(4) (2)に、生クリームとチーズを加えて混ぜる。
(5) (4)に塩こしょうを加え、味を整える。
(6) (3)を(5)に入れ、火を止めてから絡める。
(7) (6)をピラミッド状に皿に盛る。
(8) (7)の頂点に卵黄を置く。
(9) 粉チーズ・粉パセリを振りかける。



※当日欠席の為写真がありません。何卒ご容赦下さい。

カルボナーラ風
クリームリゾット

手島 佳弥乃

牛乳・乳製品使用量
・牛乳…400ml
・バター…20g
・ピザ用チーズ ……適量
・粉チーズ ……小さじ2



作り方

材料(4名分)

・ごはん ……200g
・しめじ ……1/2株
・冷凍ほうれん草 ……50g
・オリーブオイル ……大さじ2
・牛乳 ……400ml
・水 ……100ml
・酒 ……小さじ2
・コンソメキューブ ……2/3個
・ピザ用チーズ ……適量
・バター ……20g
・こしょう ……少々
・ベーコン ……4枚
・冷凍あさり ……25g
・粉チーズ ……小さじ2
・パセリ ……少々
・粗挽きこしょう ……少々

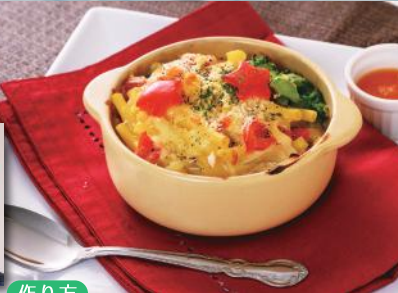
(1) しめじ・ほうれん草・ベーコンを切り、オリーブオイルで炒める。
(2) 牛乳・水・酒・コンソメ・こしょう・あさり・バター・こはんを入れ、中火でひと煮たちさせる。
(3) (2)を弱火にし水分を少し飛ばしてから火を止め、ピザ用チーズを入れる。
(4) 粉チーズ・パセリ・粗挽きこしょうを上からかける。



牛乳たっぷりヘルシー
カルボナーラグラタン

高橋 由衣

牛乳・乳製品使用量
・牛乳…500ml
・粉チーズ ……大さじ3
・ピザ用チーズ ……適量



作り方

材料(4名分)

・マカロニ ……150g
・ブロックベーコン ……180g
・ブロッコリー ……1株
・玉ねぎ ……1個
・赤パプリカ ……1個
・オリーブオイル ……大さじ1
・チューブにんにく ……大さじ1/2
・薄力粉 ……大さじ4
・牛乳 ……500ml
・水 ……500ml
・コンソメ ……1個
・塩 ……小さじ2/3
・黒こしょう ……少々
・粉チーズ ……大さじ3
・ピザ用チーズ ……適量
・ベジフルジャム ……適量
・パン粉 ……適量
・パセリ ……少々

(1) 玉ねぎは薄切り・ブロッコリーは小さめの一口大に切る。パプリカは型で切り抜き、残りは小さく刻む。
(2) ブロックベーコンを1cm幅の棒状に切る。
(3) フライパンに、オリーブオイル・にんにく・ブロックベーコンを入れて、ベーコンに焼き色がつくまで、弱めの中火で炒める。玉ねぎを加えて、油が馴染むまで炒める。
(4) (3)に薄力粉を振り入れて、粉っぽさがなくなるまで炒める。
(5) (4)に水を加えて煮立たせ、マカロニを入れて混ぜ、袋の表示時間通り茹でる。ブロッコリーを加えフタをして、弱火で2分蒸す。
(6) (5)に牛乳・塩・黒こしょう・コンソメを加え、トロミがつくまで中火で煮る。火を止めて粉チーズを加えて混ぜる。
(7) 耐熱容器に4等分にして入れ、ピザ用チーズ・パン粉・赤パプリカをのせる。
(8) 200℃のオーブンで焼き色がつかまで10分焼く。
(9) 上から黒こしょうをかけ、パセリをのせる。
(10) ベジフルジャムを別の皿に入れ、横に添える。



小野茶プリン

中村 美桜

牛乳・乳製品使用量
・牛乳…240ml
・ホイップクリーム ……適量



作り方

材料(4名分)

・小野茶 ……10g
・卵 ……2個
・牛乳 ……240ml
・グラニュー糖 ……28g
・あんこ ……適量
・ホイップクリーム ……適量

(1) 小野茶の茶葉をミルサー(ミキサー)で粉末にし、さらにすり鉢で細かくしてから、ストレーナーでこす。
(2) 牛乳80mlと小野茶を、だまがなくなるまでよく混ぜる。
(3) (2)に卵・グラニュー糖を加え、グラニュー糖のザラザラが無くなり、全体が均一になるまで、よく混ぜる。
(4) (3)に牛乳160mlを加えてよく混ぜ、ボウルに裏ごしして入れ、4個の型に移す。
(5) (4)にアルミホイルを被せ、ピットリとフタをする。フライパンに2cmほどの湯を沸かし、型を並べて弱火で15分加熱する。
(6) (5)のアルミホイルを外し、ゆずってみて、表面に膜が張り、波打つように揺れたらOK。
(7) アルミホイルを被せたまま、5分ほど蒸らす。
(8) バットに氷水を入れて、その中に型を浸し、粗熱を取る。
(9) (8)をそのまま冷蔵庫に入れ冷やす。
(10) 上にお好みであんこ・ホイップクリームをトッピングする。



長芋の和風グラタン

石井 美希

牛乳・乳製品使用量
・牛乳…200ml
・チーズ…200g



作り方

材料(4名分)

・長芋 ……800g
・牛乳 ……200ml
・玉ねぎ ……1/2個
・ベーコン ……130g
・マッシュルーム ……6個
・白だし ……大さじ4弱
・塩こしょう ……4つまみ
・パン粉 ……大さじ4
・ピザ用チーズ ……200g
・きざみのり ……適量

☆下準備
長芋のひげ根をコンロで焼き、オーブンを200℃に予熱しておく。
(1) 長芋をフリーザーバックに入れてつぶす。
(2) マッシュルーム・玉ねぎを縦に薄切りし、ベーコンは幅1cmに切る。
(3) (1)に牛乳・Aを加えて、よくなじませる。
(4) (3)に(2)を加えて混ぜる。
(5) (4)を耐熱皿に入れ、ピザ用チーズ・パン粉をのせる。
(6) 200℃のオーブンで10~13分焼き、160℃で2~3分焼き色がつかまで焼く。
(7) お好みで、きざみのりをのせる。



牛乳炊き込みご飯
きのこのソースをそえて

多里 志咲

牛乳・乳製品使用量
・牛乳…240ml
・バター…10g
・生クリーム ……200ml



作り方

材料(4名分)

☆牛乳炊き込みご飯
・米 ……2合
・牛乳 ……240ml
・水 ……240ml
・バター ……10g
・カレー粉 ……5g
・コンソメキューブ ……1個
・塩こしょう ……少々
・鶏もも肉 ……100g
・人参 ……40g
・しめじ ……30g
・冷凍枝豆 ……30g

☆炊き込みご飯
(1) 鶏肉は一口大に切り、人参は、いちょう切りにする。しめじは石づきを取り、小房に分ける。
(2) 米を洗って、ざるにあげておく。
(3) フライパンにバターを入れ、鶏肉・人参・しめじを炒め、塩こしょうで味をつける。
(4) 炊飯器に、(2)・(3)・枝豆・牛乳・水・コンソメ・カレー粉を入れて炊く。
☆きのこのソース
(5) しめじは石づきを取り、小房に分ける。しいたけは4つ切りし、エリンギも同じ大きさに切る。
(6) (3)のフライパンにバターを追加して、きのこ類を炒める。
(7) 少し焦げ目がつくまで炒め、ワイン・塩・粗挽きこしょうを加え、少しアルコールを飛ばしてから、生クリームとコンソメを加えて軽く煮込み、火を止める。
(8) 皿に(4)を盛りつけ、(7)をかけて、パセリをちらす。

しいたけ ……各1パック
しめじ ……各1パック
エリンギ ……各1パック
白ワイン ……200ml
生クリーム ……200ml
コンソメキューブ ……1/2個
塩・粗挽きこしょう ……少々
バター
パセリ



抹茶バスクチーズケーキ

吉村 莉咲

牛乳・乳製品使用量
・クリームチーズ ……350g
・生クリーム ……180ml



作り方

材料(4名分)

・クリームチーズ ……350g
・上白糖 ……60g
・きび砂糖 ……50g
・抹茶 ……15g
・卵 ……4個
・はちみつ ……大さじ1
・生クリーム ……180ml

※材料は全て常温に戻しておく。
(1) クリームチーズをボウルに入れて、柔らかくなるまで練る。
(2) 上白糖・きび砂糖・抹茶を混ぜ、(1)に加えてしっかりと混ぜる。
(3) といた卵を、(2)に5回に分けて入れ、ゴムベラで混ぜる。
(4) (3)に生クリームとはちみつを入れて混ぜ、15cmの型に入れる。
(5) オーブンを250℃に予熱し、25分焼く。
(6) 冷蔵庫で冷やす。

