

☆飯野高校考案のレシピ☆

玄米焼きリゾット

材料

・玄米	50g	・小麦	5g
・牛乳	20ml	・生クリーム	7g
・バター	5g	・えのき	10g
・チーズ	20g	・塩コショウ	少々
・固形コンソメ	3g	・水	75ml

作り方

- ① 研いだ玄米に、細かく刻んだえのきを入れコンソメで炊く。
- ② フライパンにバターをひき、小麦粉を入れてバターと合わせる。
小麦粉の玉が少なくなったら牛乳を入れ、生クリームを少しずつ加えていく。
トロトロになったら、①で炊いたご飯に入れて混ぜ合わせる。
- ③ 型にチーズを敷き、②で混ぜ合わせたご飯を入れる。
型いっぱいまで入れたら、チーズを上に乗せて様子を見ながらフライパンで焼く。
※両面をきつね色になるまで焼くことが大事！
- ④ 型から出し、皿の上に盛り付けて完成。

切り干し大根と豚肉のトマト煮

材料

・切り干し大根（乾）	10 g	・豚肩ロース肉 （生姜焼き用）	1.5枚（60 g）
・トマトの水煮	70 g	・ピーマン	30 g
・卵	1個	・油小さじ	1 + 1/4
・水カップ	1/4		

(A)

・ローズマリー（生）	1枚
・塩小さじ	1/4
・コショウ	適量
・白ワイン	5ml
・コンソメ	1g
・ケチャップ	小さじ1

(B)

・砂糖	3g
・バター	5g

作り方

- ① 切り干し大根はサッと洗い、たっぷりの水に10分間ほどつけて戻す。ピーマンは細切りにし、豚肉は1口サイズに切る。
- ② 鍋に油をひき、豚肉を中火で焼く。全体的に火が通ったら火を止め、バットに取り出す。
- ③ ②で使った鍋にトマトの水煮と水を加え、中火にかける。その時、火にかけながら水煮のトマトをつぶす。
- ④ 水で戻した切り干し大根の水気をしっかりと取り、食べやすいサイズに切る。切った大根とバットに取り出した肉を③の鍋に入れる。
- ⑤ 鍋に調味料Aを加えて、中火で様子を見ながら煮詰めていき、煮汁の味を確認する。足りなければ塩コショウで味を整える。切ったピーマンを入れて色が変わったら火を止め、ふたを閉める。
- ⑥ ボウルに卵と砂糖を入れて混ぜる。フライパンにバターをひき、溶いた卵を入れてオムレツを作る。
- ⑦ 皿に煮詰めた⑤を盛り付け、その上からオムレツを乗せて完成。

でこんそめスープ

材料

・ベーコン	1枚	・大根	15g
・人参	10g	・玉ねぎ	1/4個
・パセリ	適量	・水	150ml
・塩	1.5g	・オリーブオイル	少々
・固形コンソメ	1/2個		

作り方

- ① 玉ねぎを薄切りにし、人参・大根は1cm程度輪切りにする。
- ② 切った人参・大根を型抜きする。鍋にオリーブオイルをひき、型を抜いた人参・大根を入れてきつね色になるまで炒める。
- ③ 炒めたら水とコンソメを入れ、煮込む。
※竹串がスーッと通るぐらいまで煮込むこと！
- ④ マグカップにスープを入れてパセリを散らし、完成。

しいぽてサラダ

材料

【しいぽて】

・しいたけ	1個	・じゃがいも	1／2個
・ハム	5g	・ピーマン	5g
・はちみつ	少々	・卵黄	1／2個
・塩	1.5g	・サラダ油	45g

【サラダ】

・キャベツ	1／2	・ミニトマト	2個
・ごぼう	1本	・塩	ひとつまみ
・コショウ	少々	・油	適量

【ドレッシング】

・玉ねぎ	120g	・オリーブオイル	24g
・お酢	18g	・薄口しょうゆ	36g
・砂糖	9g	・おろしにんにく	3g
・レモン汁	小さじ1	・塩少々	
・こしょう	少々		

しいぽてサラダ

作り方

【しいぽて】

★マヨネーズ

- ① 卵黄、塩、酢を入れ、泡だて器でよく混ぜる。
- ② そこにサラダ油を少しずつ加え、白っぽくクリーム状になるまで混ぜ合わせる。

★ポテトサラダ

- ① ジャガイモの皮をむき、4等分に切って中火ゆでる。(菜箸が通るぐらいまで！)
- ② ハムとピーマンを角切りにする。ジャガイモのお湯を捨てる。そこに酢を加え、火にかけてつぶしながら、水分を飛ばすように軽く混ぜていく。
- ③ 水分がなくなったらボウルに移し、最初に作ったマヨネーズ、はちみつ、コショウを加えてなじませていく。
- ④ 切ったピーマンとハムを加えて、混ぜ合わせる。
- ⑤ しいたけの上に盛り付けオーブンで焼いたら完成。

【サラダ】

- ① ごぼうをよく洗い、皮をピーラーでむく。フライパンに油をいれ、ごぼうを揚げる。
- ② キャベツは千切り。ミニトマトはハタをとる。
- ③ 皿にキャベツとトマトを盛りつけ、揚げたごぼうをトッピングして完成。

【ドレッシング】

- ① 玉ねぎを乱切りにし、ペースト状になるまでミキサーにかける。
- ② ミキサーを一度止め、他の材料をすべて入れたら再びミキサーにかける。
- ③ サラダにかけて完成。

イチゴのババロア

材料

・いちご	50 g	・熱湯	18 ml
・砂糖	8 g	・レモン汁	少々
・粉ゼラチン	3 g	・生クリーム	10 g
・牛乳	13 g	・バター	2 g
・グラハムクラッカー	2枚		
【いちごソース】			
・いちご	25 g	・レモン汁	少々
・砂糖	9 g		
【トッピング】			
・いちご	10 g	・ミント	2枚

作り方

- ① 粉ゼラチンに混ぜながら熱湯を入れて溶かしていく。
- ② ボウルにへたを取ったいちご50g・砂糖・牛乳・レモン汁を入れ、ミキサーにかける。一度ミキサーを止めて①を加える。さらに、生クリームを入れて再びミキサーにかける。
- ③ 砕いたクッキーをボウルに入れ、溶かしたバターと混ぜ合わせたら型の底に入れる。
- ④ ②で作った液を型に注ぎ込み、氷水で冷やす。
- ⑤ 冷やし終わったら、いちごや生クリーム・ミントを飾り付けて完成。