

調理実習3

献立

- ハヤシライス
- ゆで野菜のサラダ
- 牛乳フルーツゼリー

実習のねらい

- 肉を使った洋風煮物の作り方
- 寒天の扱い方
- 野菜の扱い方

献立・分量

	材 料	1 人分	() 人分		材 料	1 人分	() 人分	
ハ ヤ シ ラ イ ス	米	90 g		牛 乳 フ ル ー ツ ゼ リ ー	粉寒天	1 g		
	水	135ml			水	50ml		
	牛肉	60 g			砂糖	10 g		
	酒	2ml			牛乳	50ml		
	塩	少々			みかん缶	20 g		
		こしょう	少々					
		玉ねぎ	50 g					
		マッシュルーム	15 g					
		にんにく	1 g		ゆ で 野 菜 サ ラ ダ	かぼちゃ	50 g	
		バター	8 g			ごぼう	12 g	
		薄力粉	4 g			さやえんどう	12 g	
		赤ワイン	25ml			トマト	30 g	
		トマトピューレ	25ml			<ドレッシング>		
		水	50ml			ねぎ	1 g	
		固形コッパ	1/2個			サラダ油	3 g	
		ローリエ	1/5枚		しょうゆ	2 g		
		砂糖	3 g					
	塩	少々						
	こしょう	少々						

作り方

◎ハヤシライス◎

- ①飯を炊く。
- ②にんにくはみじん切り、玉ねぎは7～8mmの厚さのくし形切り、マッシュルームは薄切りにする。
- ③牛肉は長さ3cmに切り、Aで下味をつける。
- ④鍋にバターをとかし、にんにく・玉ねぎ・マッシュルームの順に炒める。
- ⑤④に牛肉を加えて炒め、色が変わったら小麦粉を入れて炒める。
- ⑥⑤にBを入れ、約10分煮込む。
- ⑦煮詰まってとろみがでたら、砂糖・塩・こしょうで味を整える。
- ⑧器に飯を盛り、⑦をかける。

◎ゆで野菜サラダ◎

- ①かぼちゃは大きめの一口大に切り、ゆでる。(ゆですぎ注意！)
- ②ごぼうは皮をむき、ささがきにして、ゆでる。
- ③さやえんどうは筋を取り、塩ゆでにする。
- ④トマトはくし形切りにする。
- ⑤器に①～④を彩りよく盛りつける。
- ⑥ねぎを粗いみじん切りにする。
- ⑦サラダとしょうゆを混ぜ、ねぎを入れる。
- ⑧食べる直前に⑤に⑦をかける。

◎牛乳フルーツゼリー◎

- ①鍋に分量の水と粉寒天を入れ、煮溶かす。(沸騰させてから1～2分)
- ②①に砂糖を加え、煮溶かす。
- ③②に牛乳を加え混ぜる。
- ④容器にみかんを入れ、③を流し入れる。
- ⑤あら熱が取れたら、冷蔵庫で冷やす。