

調理実習8

献立

- 白身魚のムニエル
- ミネストローネ
- ポテトサラダ
- ライス
- カップケーキ

実習のねらい

- ムニエルの基本
- 具たくさんスープの作り方
- 加熱した具を使ったサラダの作り方
- マヨネーズソースの作り方
- ベーキングパウダーの扱い方

材料・分量

	材 料	1 人分	人分		材 料	1 人分	人分
白身魚のムニエル	真だら	80g		カ ッ プ ケ ー キ	薄力粉	22g	
	塩	0.8g			ベーキングパウダー	1g	
	こしょう	少々			砂糖	15g	
	薄力粉	少量			卵	10g	
	油	3g			卵白(マヨネーズ)		
	バター	3g			サラダ油	7g	
	レモン	10g			牛乳	12g	
ミネストローネ	玉ねぎ	20g	3個	ポ テ ト サ ラ ダ	じゃがいも	75g	(5・6人分)
	キャベツ	20g			にんじん	10g	
	かぶ	20g			きゅうり	20g	
	ベーコン	5g			塩	少々	
	マカロニ	10g			レタス	10g	
	トマトピューレ	10g			【マヨネーズ】		
	水	180ml			酢	3ml	
	固形コンソメ	1/2個			サラダ油	18g	
	塩	1g			塩	2g	
	こしょう	少々			砂糖	2g	
ライス	米	70g			こしょう	少量	
	水	105g			からし	1g	
					卵(卵黄)	3g	

作り方

<白身魚のムニエル>

- ① 白身魚に塩・こしょうをし、薄力粉をまぶす。余分な粉はよくはたき落とす。
 - ② フライパンに油とバターを熱し、強火で30秒、弱火にして2分くらい焼き、裏返して弱火で2～3分焼く。
 - ③ 器に盛りつけ、ポテトサラダとレタス、レモンの輪切りをそえる。
- ※ 薄力粉は、焼く直前にまぶす。また、量が多すぎると途中ではがれたり、油を吸収しすぎるのでよくない。

<ミネストローネ>

- ① 野菜は全て1cm角に切る。ベーコンは1cm幅に切る。
- ② ①とベーコン・分量の水を入れて火にかける。
- ③ 煮立ったら固形コンソメ・トマトピューレを加えて約10分煮る。野菜がやわらかくなったらマカロニを加え、さらに7～8分煮る。
- ④ 塩・こしょうで味を整える。

<ポテトサラダ>

- ① にんじんはいちょう切り、じゃがいもは皮をむいて6等分に切り、ゆでる。
 - ② やわらかくなったら湯を捨て、にんじんを取り出し、じゃがいもは熱いうちにつぶす。
 - ③ きゅうりは板ずりしてから小口切りにする。
 - ④ レタスはちぎって水に浸す（5分程度）。
 - ⑤ マヨネーズを作る。 ⇒ (1)どんぶりに卵黄・塩・こしょう・からし・酢（半量）・砂糖を入れ、泡立て器で20回くらい混ぜる。
(2)油を少量ずつ入れ、始めは一滴ずつ)、できるだけ強く混ぜる。卵黄が白くもったりしてきたら、油の量を多くしながら全部注ぎ入れ、最後に残りの酢を加え混ぜる。
 - ⑥ じゃがいも・にんじん・きゅうりをマヨネーズで和え、塩・こしょうで調味する。
 - ⑦ ムニエルに付け合わせる。
- ※ 板ずり・・・まな板の上で、塩をまぶした材料を手のひらで軽く押さえながら前後に転がすこと。青臭さを取り、緑色を鮮やかにする効果がある。

<カップケーキ>

- ① オーブンを180℃に熱する。プリン型（小）にアルミカップをしいておく。（1人2個）
- ② ボールに薄力粉とベーキングパウダーをふるい入れ、砂糖を加え泡立て器で混ぜる。
- ③ ②の真ん中に穴をあけ、割りほぐした卵、マヨネーズで余った卵白、サラダ油、牛乳を加えて泡立て器で混ぜる。（混ぜすぎ・混ぜなさすぎに注意！）
- ④ プリン型に生地を流し入れる。
- ⑤ オーブンで15分位焼く。