親子料理教意





・・ クロックムッシュ (6人分)

サンドイッチ用食パン・・・9枚

とろけるチーズ・・・・6枚

ロースハム・・・・6枚

マーガリン・・・・30g

バター・・・・ 15g

・ レタスとトマトのスープ (6人分)

ベーコン・・・・・20g

レタス・・・・・1/3 玉

トマト・・・・・中1個

卵・・・・・・1個

コンソメ・・・・・小さじ1

塩・こしょう・・・適量

薄口しょうゆ・・・・少々

水溶き片栗粉・・・・少々

水・・・・・・5 カップ°

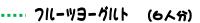
- ① 食パンにマーガリンをぬり、チーズ、ハムの順にのせ、その上にまた、食パン、チーズ、ハム、食パンと重ねて、4等分に切る。(これが2人分)
- ② フライパンにバターを溶かし、両面をこんがり 焼く。
 - * ふたをして焼くと、チーズが溶けてふっくら焼けます。







- ① ベーコンはせん切り、レタスは小さく手でちぎる。
- ② トマトは湯むきにし、横半分に切り、種をとり 1~2cm角に切る。
- ③ 鍋に分量の水を入れて沸かし、コンソメとべー コンを加え、塩・こしょう、しょうゆで味を調え る。
- ④ ③に水溶き片栗粉を入れてから溶き卵を流し 込み、レタスとトマトを加える。
 - * レタスとトマトを煮すぎないのが、コツです。



7° レーンヨーク* ルト・・・・ 1 パ° ック

(冷) マンゴー・・・ 6 0 g

(冷) プルーペリー・・・60g

はちみつ・・・・・大さじ3







- ① ヨーグルトを器に入れる。
- ② フルーツを盛りつけ、 はちみつをかける。



じゃこつヨトースト (2人分)

食パン・・・・・・2枚 「ちりめんじゃこ・・・10g マヨネーズ・・・・大さじ2 粉チーズ・・・・・少々

- ① ちりめんじゃことマヨネーズを混ぜて、食パンに塗り、粉チーズをふる。
- ② オーブントースターで焼く。
 - * カルシウムたっぷりのトーストです。







アボカドと**変野**菜の イタリアンそうめん (2人分)

そうめん・・・・・3束 アボカド・・・・・・・1/2個 トマト・・・・・・・中1個 きゅうり・・・・・・1/2本 玉ねぎ・・・・・・・1/4個 レモン汁・・・・・・・・ 満量

塩・こしょう・・・適量 オリーブオイル・・・小さじ 1 めんつゆ・・・・・ 1 の 0 ml 大葉・みょうが・・・お好みで

- ① アボカド、トマト、きゅうりは5mm~1cm角に切り、みじん切りにした玉ねぎを加え、レモン汁と調味料で和えて冷蔵庫で冷やしておく。
- ② そうめんを茹で、冷水でぬめりをとる。
- ③ 器にそうめんを盛り、①をのせる。食べる直前にめんつゆと薬味をのせ、お好みでオリーブオイルを回しかける。











