**料理教室**　　　　　　　令和6年　10月

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 献立名 | 材　料　名 | 分量（1人分） | 分量（4人分） | 作　り　方 |
| 簡単サンドイッチ | サンドイッチ用パン  卵  ハム  スライスチーズ  きゅうり  マヨネーズ  塩・こしょう  バター（またはマーガリン） | 4枚  1個  1枚  1枚  1/4本  大さじ1  少々  大さじ1 | 16枚  4個  4枚  4枚  1本  大さじ4  大さじ4 | 1. きゅうりは薄く切る。卵は硬ゆでにして、粗いみじん切りにしてマヨネーズで和える。 2. パンの片面にそれぞれバター（マーガリン）を薄く塗り、1枚はきゅうりの上に卵をのせ、1枚はチーズ、ハムをのせ、それぞれパンにのせ、食べ易いように切る。   　☆手作りジャム等ありましたら、ジャムのサンドイッチもいいですね♪その場合は別にパンをご用意ください！ |
| タンドリーチキン | 鶏むね肉  にんにく  しょうが  ヨーグルト  カレー粉  ケチャップ  塩・こしょう  レタス  パセリ  ミニトマト | 80ｇ  2ｇ  2ｇ  大さじ2  大さじ1/2  大さじ1/2  少々  適宜  適宜  2個 | 320ｇ  8ｇ  2ｇ  大さじ8  大さじ2  大さじ2  8個 | 1. にんにく、しょうがはすりおろす。鶏肉は4等分に切る。 2. 1と調味料を一緒にビニール袋に入れ、よくもみしばらく味をなじませる。 3. フライパンで鶏肉を皮目から焼き、焼き目がついたら裏返して焼く。 4. 皿に盛りつけ、レタスとパセリを添える。 |
| クラムチャウダー | あさり（むき身）  玉ねぎ  人参  じゃがいも  バター  小麦粉  水  牛乳  塩・こしょう  グリンピース | 20ｇ  30ｇ  10ｇ  30ｇ  大さじ1/4  大さじ1  100㏄  100㏄  少々  10ｇ | 80ｇ  120ｇ  40g  120ｇ  大さじ1  大さじ4  400㏄  400㏄  40ｇ | 1. 玉ねぎは1㎝角に切る。人参、じゃがいもはそれぞれ8㎜角くらいに切る。 2. あさりはざるに入れてさっと水洗いし、水気を切っておく。 3. 鍋にバターを熱し、玉ねぎと人参とじゃがいもを炒め、透き通ってきたら、小麦粉を振り入れる。粉っぽさがなくなるまで炒め、水を加えて野菜が柔らかくなるまで煮る。 4. 3に2と牛乳、グリンピースを加え、塩こしょうで調味してひと煮立ちさせる。 |
| 果物 | オレンジ | 1/4個 | 1個 |  |