**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 | 80ｇ2ｇ2ｇ大さじ2大さじ1/2大さじ1/2少々適宜適宜2個 | 320ｇ8ｇ2ｇ大さじ8大さじ2大さじ28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 | 20ｇ30ｇ10ｇ30ｇ大さじ1/4大さじ1100㏄100㏄少々10ｇ | 80ｇ120ｇ40g120ｇ大さじ1大さじ4400㏄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 |  |