

6月度 レシピ

2024.06.15

1. 野菜パン
2. サラダチキン
3. 茹で大豆のドレッシング
4. スープ
5. 葡萄ゼリー



イメージ図です

野菜パン

材料

強力粉	500g
砂糖	大匙3
ドライイースト	小匙2
塩	小匙1
バター	50g
卵	M1個
牛乳	100cc
ぬるま湯	170cc
ベーコン	100g
ピーマン	2個
ジャガイモ	1個
マヨネーズ	適宜

作り方

- ① ボールにパンの材料を入れこねる。1次発酵させる。
- ② 野菜は小さく切っておく。
ジャガイモは水にさらした後、水気をとっておく。
- ③ 1次発酵した生地を30×25cmの長方形2個に伸ばして野菜を置いて巻く。
- ④ それぞれを10等分して天板にのせ2次発酵させる。
- ⑤ 膨らんだらマヨネーズを上に乗せ180℃のオーブンで12～3分焼く。

サラダチキン

材料

鶏むね肉	2枚
チキンスープの素	1個
塩	小匙
水	適宜
セロリやネギの青い部分	適宜

作り方

- ① 鍋に鶏肉、スープの素、塩、香草を入れ水はかぶる位入れ火にかける
- ② 沸騰したらすぐに弱火にして15分煮る。
- ③ 火を止めて蓋をしたまま、冷めるまで置いておく。
- ④ 冷めてから切る。

※ 付け合わせ レタスやトマト

茹で大豆のドレッシング

材料

茹で大豆缶	1 個
玉ねぎ	小 1 個
サラダ油	大匙 6
酢	大匙 4
レモン汁	大匙 4
粒マスタード	小匙 1
塩	小匙 1
砂糖	小匙 1

作り方

- ① 玉ねぎをみじん切りにして調味料と合わせる。
大豆を加える。

スープ

材料

サラダチキンのゆで汁	適宜
セロリ	適宜
長ネギ	適宜
しめじ	1 P

作り方

- ① サラダチキンのゆで汁をこして残り野菜やシメジを入れる。

葡萄ゼリー

材料

粉寒天 (3 g)	1 袋
砂糖	70 g
水	200 c c
ぶどうジュース 100%	300 c c

作り方

- ① 鍋に粉寒天と水を入れよく溶かして火にかける。
- ② ぶつぶつと沸騰してきたら砂糖を加え火からおろす。
- ③ ジュースを加えよく混ぜる。
- ④ 濡らした型に入れ冷やして固める。