

3月度 レシピ

2025. 3. 8

1. かきグラタン
2. 全粒粉入りパン
3. サラダ
ドレッシング



イメージです

かきグラタン

材料

かき	16個
ほうれん草	1p
タマネギ	1個
しめじ	1p
ジャガイモ	2個
バター	40g
コンソメ	1個
水	200cc
塩	小匙 1/2
小麦粉	40g
牛乳	500cc
ピザ用チーズ	100g

A

作り方

- ① かきは薄い塩水で洗い水気を切っておく。キッチンペーパーに載せておく。
- ② ほうれん草は茹でて3cmぐらいに切っておく。
- ③ タマネギは薄切り。しめじは小房に分ける。
- ④ ジャガイモは皮をむき5cmぐらいの薄切りにしレンジにかけ柔らかくしておく。
- ⑤ かきに小麦粉（分量外）を薄くまぶしサラダ油（分量外）をしいたフライパンで焼いて取り出す。
- ⑥ フライパンにバターを溶かし③を炒め、しんなりしたらコンソメと水を加えてとろりとするまで煮る。
- ⑦ 牛乳に小麦粉をとかし塩も加えてAをつくり⑥のフライパンに加えとろみがついたら、かきとほうれん草を混ぜ合わせる。
- ⑧ 薄くバターを塗ったグラタン皿にじゃがいもを並べ⑦を入れチーズを散らして220℃のオーブンで10分焼く。

全粒粉入りパン

材料

強力粉	400g
全粒粉	40g
バター	30g
砂糖	20g
塩	小匙 1
ドライイースト	小匙 2
ぬるま湯	300cc～

作り方

- ① ボールに材料を入れぬるま湯を加減しながら入れ、まとまったらボールから出してこねる。第1次発酵する。
- ② ガス抜きをして分割して10分休ませる。
- ③ 成形して第2次発酵
- ④ 180℃のオーブンで17～18分焼く。

サラダ

材料

キャベツ	1/5個
きゅうり	1本
セロリ	1/2本
タマネギ	1/4個
リーフレタス	4～5枚
プチトマト	4～5個
丸形ハム	4～5枚

作り方

- ① キャベツは4cmのせん切り。
きゅうりはたて半分に切り斜め薄切り
セロリは4cm長さの薄切り
タマネギは薄切りにして水にさらし絞ってドレッシングの一部を少しかけておく。
レタスは一口大にちぎる。
野菜、ハム、トマトを飾る

ドレッシング

材料

オリーブ油	大匙2
酢	大匙1, 5
塩	小匙1/2
練りからし	小匙1/4
こしょう	少々
白ワイン	小匙1/2

作り方

- ① ドレッシングはボールに酢、塩、こしょうを入れ混ぜ合わせる。その中にオリーブオイルを少しづつ入れながら泡立て器で混ぜる。最後にからし、白ワインを入れ混ぜる。