

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

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3 c m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5 c m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°Cのオーブンで10分焼く。

全粒粉入りパン

材料

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

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°C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4 c m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4 c m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。