

材料は当日買い出しに行きます。各料理の段取りは、各班で考えてください。

[炊き込みピラフ]

むきえび MIX ベジ ベーコン コンソメ
たまねぎ にんにく

1. 米は洗ってざるにあげて水気を切る
2. 鍋でみじん切りにしたニンニク、玉ねぎ、ベーコンを炒め、MIX ベジ、むきえびも炒める
3. 米を加え、炒める
4. コンソメを溶いたスープ、塩コショウで炊く

[鶏肉のワイン煮]

鶏もも肉 ベーコン
たまねぎ にんにく トマト
マッシュルーム 赤ワイン デミグラスソース

1. 鶏肉は味がしみるようにフォークで刺して、一口大に切って、塩コショウ
2. フライパンに油をひいて、強火で焼き目をつける
3. 鍋に油とみじん切りのニンニクを入れ火にかける
4. にんにくの香りがしてきたら薄切りの玉ねぎ、刻んだトマトを炒め、鶏肉を加える
5. 赤ワインを入れアルコール分をとばす
6. マッシュルーム、デミグラスソースを加え、塩コショウで味をととのえる
7. 煮込む

[マカロニサラダ]

マカロニ
キュウリ キャベツ にんじん
マヨネーズ

1. 煮立ったお湯に塩を入れマカロニ、いちょう切りのにんじんをゆでる
2. ゆだったら、ざるにあげ油を少しまぶして冷ます。
3. 刻んだ野菜、冷めたマカロニ、にんじんにマヨネーズを混ぜ、塩コショウ

調味料

サラダ油、塩、コショウ