

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。

[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