

講師 食育推進支援員

鹿児島城西高等学校 助教諭 花田 賢一

## サーモンの紙包み焼き

材 料	5～6人分	
サーモン	60g×5～6枚	
椎茸	3枚	
アスパラガス	5～6本	
ミニトマト	5～6個	
塩レモン		
作り方		
①野菜類を適当な大きさに切る。 ②クッキングシートを正方形に切り、サーモン、①、塩レモンを包み200℃のオーブンで6～8分間焼く。		

## 根菜のミネストローネ

材 料	5～6人分	
ニンニク	1片	
生姜	少々	
ベーコン	2枚	
玉葱	100g	
ニンジン	50g	
ゴボウ	50g	
ジャガイモ	100g	
大根	100g	
レンコン	50g	
ダイストマト	100g	
ブイヨン	800cc	
マカロニ	20g	
ローリエ	1枚	
チーズ	適宜	
塩、胡椒、オリーブオイル		
作り方		
①ニンニク、生姜は粗みじん、他の野菜は全て角切り。 ②鍋にオリーブオイルを入れ、①の野菜を炒める。 ③②にダイストマト、ブイヨン、マカロニを加え10分煮込む。 ④塩、胡椒で味を調える。		

## ほうれん草のキッシュ

材 料	5～6人分
パートブリゼ（タルト生地）	
小麦粉	120g
バター	75g
卵	1個
塩	小さじ1/3
ほうれん草 （オリーブオイル、塩）	1束
ベーコン	2枚
マッシュルーム	2個
牛乳	60cc
生クリーム	60cc
卵	1個
塩	少々
ナツメグ	少々
パルメザンチーズ	適量



アパレイユ

作り方

- ①パートブリゼを合わせ、タルト型に入れて空焼きする。
- ②ほうれん草を下ゆでし、1cm幅に切り、オリーブオイルで炒め、塩を少々入れ下味をつける。
- ③アパレイユ（流動性のある生地のこと）の材料を合わせる。
- ④①に②と食べやすく切ったベーコン、マッシュルームを入れて③を注ぐ。  
（パルメザンチーズをふりかけてもよい）
- ⑤④を170℃のオーブンで30分焼く。

## バーニャカウダ

材 料	5～6人分
ニンニク	2片
アンチョビ	3～4枚
パルメザンチーズ	25g
オリーブオイル	50cc
生クリーム	100cc
季節の野菜	

作り方

- ①野菜は下処理をして適当な大きさに切り、下処理をして、冷蔵庫で冷やしておく。
- ②バーニャカウダソースを作る。  
にんにくをやわらかくゆでて、ミキサーに、にんにく、アンチョビフィレ、パルメザンチーズ、オリーブオイルを入れて回し、なめらかにする。
- ③②に、生クリームを混ぜ合わせる。塩、胡椒で味を調える。
- ④ソースを温めて器に入れ、よく冷やしておいた野菜を彩りよく皿に盛りつける。