

青森中央短期大学公開講座 クリスマス親子クッキング

(社)日本フードスペシャリスト協会 共催

講師:食物栄養学科 木村亜希子

1. ベーグルリース

★材料 (2人分)

ベーグル	1つ	♪付け合せ (お家にあるもので何でも OK)	
{ クリームチーズ マヨネーズ 塩・こしょう }	10g	プリーツレタス	1枚
	小さじ1	ベビーリーフ	少量
	少々	パプリカ	一切れ
むきえび	6~8個	☆ベーコンのホットドレッシング	
きゅうり	薄切り3~4枚	{ ベーコン サラダ油 酢 塩・こしょう }	ハーフ1枚
ミニトマト	2個		大さじ1
			小さじ2

★作り方

- ①ベーグルは、横に半分にスライスする。
- ②クリームチーズとマヨネーズをよく練り合わせ、塩・こしょうを入れる。
- ③むきえびはゆでておく。
- ④きゅうりは、皮にフォークなどで筋をつけ、斜め薄切りにする。
- ⑤ベーグルに②を塗り、むきえび・きゅうり・ミニトマトを切ったものを飾る。

♪付け合せ

- ・プリーツレタス、ベビーリーフは手でちぎり、パプリカは薄切りにする。
- ・ベーコンは細切りにし、フライパンを熱して油をひき、ベーコンの油がでるまで炒める。そこに酢を入れ、塩・こしょうで調味する。好みにバルサミコ酢やマスタードを少し入れる。
- ・ドレッシングが熱いうちに、野菜にかけてよく和えておく。

2. フルーツマリネ

★材料 (2人分)

いちご	2個 (4~8つに切る)
ぶどう	4つぶ (半分に切り、種をとる)
ブルーベリー	6つぶ
スウィーティー	2~3房 (手2~3つにほぐす)
{ はちみつ レモン }	大さじ1
	小さじ1
ミント	2枚

★作り方

- ①はちみつとレモンを混ぜ、切ったフルーツを入れて和える。
- ②グラスに盛り付けて、ミントなどを飾る。



3. 雑穀入りミネストローネ

★材料（2人分）

玉ねぎ	30g
ミックスベジタブル	50g
ハーフベーコン	1枚
サラダ油	小さじ1
カットトマト	60g
コンソメ	1個
水	350cc
パスタ（マカロニなど）	少々
雑穀	小さじ2
塩・こしょう	少々



★作り方

- ①玉ねぎとベーコンは、さいの目切りにする。
- ②鍋に油を熱し、玉ねぎ、ベーコン、ミックスベジタブルを炒める。玉ねぎに火が通ったら、トマトを入れてさらに炒める。
- ③トマトの形がくずれてきたら、水とコンソメを入れる。沸いてきたら、パスタと炊いた雑穀を入れて、弱めの中火で15分くらい煮る。
- ④味見をして、塩・こしょうで味付けする。

4. オーナメントクッキー

★材料（6人分）

無塩バター	55g	
砂糖	110g	
卵	1個	
薄力粉	200g	
ココア	10g	
☆アイシング		☆飾りつけ
粉砂糖	50g	アラザンなど
牛乳	小さじ2	
好みで食紅など		



★作り方

- ①バターに砂糖を入れて、柔らかくなるまで練る。卵を少しずつ入れて混ぜる。
- ②薄力粉とココアをふるい合わせ、①と混ぜる。生地がまとまったら、ラップをして冷蔵庫で30分以上寝かせる。
- ③オーブンを180℃に予熱する。生地をめん棒で5ミリくらいに伸ばし、型で抜く。あとでひもを通す穴をストローなどであけておく。
- ④オーブンシートを敷いた天板に並べ、180℃で15分位焼く。
- ⑤粉砂糖に牛乳をよく混ぜ合わせて、アイシングを作っておく。
- ⑥クッキーが冷めたら、アイシングやアラザンなどでデコレーションする。
- ⑦アイシングが乾いたら、穴にひもを通して、ツリーなどに飾る。

