Junshin

ランチにチャレンジ

ベーグル♪

≪材　料≫	（4個分）	（8個分）
強力粉	300ｇ	600ｇ
さとう	15ｇ	30ｇ
塩	5ｇ	10ｇ
ドライイースト	3ｇ	6ｇ
ぬるま湯	190ml	380ml

≪つくりかた≫
①材料をはかる。
②ボールに強力粉・さとう・塩・イーストを入れる。
③ぬるま湯を加えてよくこねる（10分）。
④きじをまるめ、ボールに入れて、ラップをかけて置いておく（20～30分）。
⑤スケッパーで4等分に切り、かたくしぼった布巾をかけておく。
⑥ドーナツ型に成形する。
⑦なべに湯をわかしておき、片面を30秒ずつゆでる。
⑧クッキングシートをしいた天板にならべ、２００度に予熱したオーブンで15分焼く。

パンプキンスープ♪

≪材　料≫	（4人分）	（8人分）
かぼちゃ	280ｇ	560ｇ
たまねぎ	40ｇ	80ｇ
バター	16ｇ	32ｇ
小麦粉	12ｇ	24ｇ
スープ	4カップ	8カップ
ベイリーフ	1枚	2枚
塩	少々	少々
こしょう	少々	少々
生クリーム	120cc	240cc
きざみぱせり	少々	少々

≪つくりかた≫
①かぼちゃはたねをとり、皮をむいて７～８㎜の幅に切り、ざっと水あらいをしてざるに上げる。
たまねぎはうす切りにする。
②なべにバターをとかし、たまねぎをいためた後、小麦粉を入れ、しばらく炒める。
さらに、スープ・かぼちゃ・ベイリーフを加え、かぼちゃがやわらかくなるまで約２０分間煮る。
③ベイリーフを除き、少しさましてミキサーにかける。
④再びなべにもどして塩・こしょうで味をととのえてあたためた器に盛り、生クリームを渦巻き状に流す。

グリーンサラダ♪

≪材　料≫	（4人分）	（8人分）
レタス	80ｇ	160ｇ
きゅうり	80ｇ	160ｇ
トマト	120ｇ	240ｇ
スライスチーズ	4枚	8枚
ゆで卵	2個	4個
じゃがいも	120ｇ	240ｇ
シーチキン	24ｇ	48ｇ
マヨネーズ	20ｇ	40ｇ
ドレッシング	40cc	80cc

≪つくりかた≫
①レタスは洗い食べやすい大きさにちぎる。
②きゅうりは洗いななめにスライスする。
③トマトは洗い半月切りにする。
④卵はゆでた後、冷水にとりさめたらスライスする。
⑤スライスチーズはシートをはいでおく。
⑥じゃがいもをやわらかくゆでて、マッシャーでつぶす。その後、シーチキンとマヨネーズを入れ混ぜ合わせる。
⑦器に①～⑥を盛り付ける。

フルーツ♪

≪材　料≫	（4人分）	（8人分）
メロン	1/4玉	1/2玉
ぶどう	1/2房	1房

純真短期大学食物栄養学科
2011.7.29　「公開講座」