

○水菜とベーコンのパスタ

材料(4人分)

パスタ	320g
ベーコン	100g
しいたけ	60g
しめじ	100g
まいたけ	100g
水菜	80g
オリーブオイル	適宜
食べるラー油	大さじ2
しょうゆ	大さじ1

作り方

- ①パスタはたっぷりの塩湯で茹でる。ザルにあげてオリーブオイルを混ぜておく。
- ②オリーブオイルを熱し、食べやすい大きさに切ったベーコンと薄くスライスしたしいたけを炒める。さらに、子房に分けたしめじ・まいたけを加えて炒める。
- ③パスタの茹で汁を少量加えて乳化させる。パスタをフライパンに移し、食べるラー油・しょうゆを回かける。
- ④火を止め、3cm幅程度に切った水菜を加え、混ぜ合わせて器に盛る。

○ポトフ

材料(5人分)

ベーコン	100g
じゃがいも	3個
玉ねぎ	1個
人参	小1本
大根	4cm
白菜	200g
オリーブオイル	大さじ2
コンソメ	大さじ1・1/2
塩・こしょう	少々
パセリ	少々

作り方

- ①ベーコンは1～2cm幅に切る。じゃがいもは角切り、玉ねぎはくし切り、人参は乱切り、大根は厚めのいちよう切り、白菜はざく切りにする。
- ②鍋にオリーブオイルを入れ、ベーコンを軽く炒めたら切った野菜を入れる。
- ③油が全体に回ったら、具材がかぶるくらいの水とコンソメを入れ柔らかくなるまで煮る。
- ④塩・こしょうで味を調える。器に盛ってみじん切りにしたパセリを飾る。

○ほうれん草とポーチドエッグの巣ごもり風

材料（4人分）

ほうれん草	200g
バター	適量
塩・こしょう	少々
ポーチドエッグ	4個

作り方

- ①ほうれん草はゆでて水気をしぼり、3～4cm長さに切る。
- ②フライパンにバターを熱し、ほうれん草を炒め、塩・こしょうで味を調える。
- ③②を器に盛り、中央に丸いくぼみをあけてポーチドエッグをのせる。

※何個か作る場合も1つつ作る

★ポーチドエッグの作り方★

材料

卵	1個
水	500cc
酢	大さじ2（水の5～10%）
塩	小さじ1/2

作り方

- ①鍋にお湯をわかし、酢・塩を加える。
- ②卵は小ボウルなどに割っておく。
- ③①が沸騰したら、鍋の火を弱火～中火にし、お玉などで湯に渦状の流れを作る。
- ④真ん中にそっと卵を落とし、お好みで2分半～3分火を通す。
- ⑤冷水にとり、キッチンペーパーなどで水分をとって出来上がり。

●電子レンジを使う

材料

卵	1個
水	100cc

作り方

- ①マグカップに卵を割り入れ、水を注ぐ。
（卵が完全に隠れるように水で覆う）
- ②500wの電子レンジで1分～1分20秒程度加熱する。

○にんじんスコーン

材料(6個分)

A	薄力粉	220g
	塩	一つまみ
	砂糖	大さじ2
	ベーキングパウダー	大さじ2
	バター	40g
	牛乳	70cc
	人参(すりおろし)	小1本

作り方

- ① ボウルを用意し、Aを入れ泡立て器で混ぜておく。
- ② この中にバターを入れ、細かく切り込んで、指先で粉に混ぜ込む。
- ③ ここに牛乳とすりおろした人参を加え、ゴムベラで手早く混ぜ込む。
※牛乳は人参の水分量により調節する。
- ④ まな板に打ち粉をして、生地をのせ、ザブトンを折るようにこねる。
- ⑤ 手で厚めにまとめて包丁で6等分し、その型をくずさずに卵黄+水又は牛乳をぬる。
- ⑥ 190℃のオーブンで15分焼く。
- ⑦ イチゴジャム、クロテッドクリームなどをのせていただく。