



# 2019 July Menu





炊飯器で コーンピラフ (カリカリベーコンをトッピング)

## コーンピラフ(カリカリベーコンをトッピング)

材 料	作 り 方
米 2合 とうもろこし 1本 玉 葱 60g (1/4個) オリーブオイル 1t~2t ベーコン 50g 白ワイン(酒) 2T 塩 1/2t A しょう 少々 ブイヨン 1/2個 バター 15g (又はオリーブオイル) パセリのみじん切り 適量	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 米は洗ってざるにあけておく。</li> <li>2. とうもろこしは、実をそぎ落とす。 (芯は、捨てずに、とっておく)</li> <li>3. 玉葱は、みじん切りにして、耐熱容器に入れ、オリーブオイルをからめ、レンジで加熱する。(1分くらい)</li> <li>4. 炊飯器の内釜に、米と(A)を入れてから、2合の目盛に水を加減する。</li> <li>5. (2)、(3)、とうもろこしの芯を上に乗せ(かき混ぜない)炊飯のスイッチを入れる。</li> <li>6. 炊き上がったら、芯を取り除き、バターを入れて、混ぜ合わせる。</li> <li>7. ベーコンは、小さい角切りにし、フライパンで、カリッと焼く。</li> <li>8. 皿に、ピラフを盛りつけ、ベーコン、パセリをトッピングする。</li> </ol>

## ズッキーニのポタージュ

材 料	作 り 方
(4人分) ズッキーニ 1本 ジャガイモ 中1個 (90gくらい) 玉 葱 60~70g (1/4個くらい) ベーコン 60g A 水 300ml ブイヨン 1/2個~ 塩 1/4t~1/2t しょう 少々 牛乳 200ml (豆乳) オリーブオイル1T~2T (バター)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ズッキーニは、スライスする。</li> <li>2. ジャガイモは、いちょう切りにする。</li> <li>3. 玉葱は、粗みじん切りにする。</li> <li>4. ベーコンは、細切りにする。</li> <li>5. 鍋にオリーブオイル(バター)を入れ、玉葱、ベーコンを炒める。</li> <li>6. ズッキーニ、ジャガイモを加えて炒める。</li> <li>7. (A)を入れて煮る。</li> <li>8. 柔らかく煮えたら、ブレンダーでクリーム状にする。 (フードプロセッサーでも)</li> <li>9. 牛乳(豆乳)を加えて、温め、塩、しょうで調味する。</li> </ol> <p>※冷たいポタージュとしても、美味しい。</p>





# アボカド・ポテトの味噌チーズ焼き

材 料	作 り 方
アボカド 1個	1. ジャがいもは、皮つきのまま、レンジで加熱する。
ジャがいも 1~2個	<p style="text-align: center;">(100g (600Wで) 2分が目安)</p> 2. 皮をむき、7~8mm厚さに輪切りにする。
A 味噌 1T	3. (A)を混ぜ合わせしておく。
マヨネーズ 2T	4. アボカドは、縦半分に分けて種を取り除き、
みりん 1T弱	7~8mm厚さに切る。
ピザ用チーズ 60g	5. 耐熱皿に、アボカドとジャがいもを交互に
セミドライトマト 10個	ずらして並べる。
	6. (A)を、(5)の上に流しかける。
	7. ピザ用チーズを散らす。
	8. 200℃のオーブンで5~6分焼く。
	(オーブントースター、ガスレンジでも良い)
	9. 焼き上がった上にセミドライトマトをのせる。





アボカドとポテトの味噌チーズ焼き