

# ~~~~ 作って、食べよう会 ~~~~

5月になり、爽やかな日が続きますね。今日は春らしいメニューに挑戦しました。

手際よく皆で分担して作りました。皆さんで会話をしながら楽しく作って、食べています。

## 《 本日のメニュー 》

春野菜のパスタ、卵とコーンのスープ、ココアとチョコバナナムース 下・レシピ

春野菜の作り食べよう会 メニュー (9人分)

作る順序 ① → ④ ① グループ

① ココアのチョコバナナムース (3人分のレシピを3回作りす)

材料

バナナ 1本	作り方 → ① セラチン
生クリーム 150cc	
牛乳 150cc	
ココア 15g	
砂糖 20g	

(粉ゼラチン 5g 水 2~3倍量 ※ミキサーが便利です)

作り方

1. セラチンを水でふやかす。(3分おろし30分一緒に用意する) だまにならないようよく溶かす。
2. ミキサーにAを入れてよく軽く攪拌する。
3. 2のミキサーに①のゼラチンを入れよく攪拌し、器に入れて冷ます。(お好みで凍らせてもいい)

② 卵とコーンのスープ

水 1800cc  
 スープの素 大6  
 コーン缶 2缶  
 塩 小1/2  
 卵 3個

作り方

1. 鍋に水とスープの素を入れ沸騰させる。
2. コーン缶(ミキサーが壊れる状態にお) 塩を入れる。
3. 冷たい卵を流し入れ、火を通す。味を調整。

③ 春野菜スパゲティ

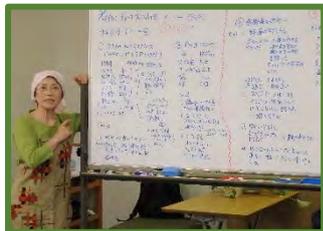
① 野菜の下ごしらえ

材料

ブロッコリー 1株	小房に分ける
アスパラ 2束	ほぐし根の部分を5mm位のななめ切り
パプリカ 各1個	せん切り
鳥ガラスープの素 大4 1/2	玉ねぎ 半月切り
塩 小1/2	
スパゲティ 9束	

作り方

1. スパゲティをゆでます。ゆでる2分前くらいに同じなべに①を入れ一緒にゆでる。
2. ゆでている時に鳥ガラスープと②の強めの味でゆでる。
3. ゆで上がったスパゲティとスープの素を入れ、塩・コショウで味付けをする。



三ツ星シェフが  
そろっています!!



### \*\*\* 参加された皆様のご感想 \*\*\*

\*パスタを湯に入れるテクニックを得られて良かった。皆でおいしく食べられて良かった。家庭的な雰囲気。パスタの味付けを間違えたが、まあまあいけました。

\*小人数でよくこれだけ出来るものだなと思いました。難しそうでちょっと緊張しましたが、皆の力は凄いと改めて感心！美味しかったです。 \*デザートは作ったことが少ないので、とても勉強になりました。皆で分担して、それぞれ進めていき活躍していました。皆さん手際がよく慣れていて、思ったより早く出来ました。パスタは盛り付けも彩りもきれいで、美しく、美味しかったです。スープも美味しくおかわりしました。デザートはムース甘さがとてもよく、ココアとバナナと牛乳の風味が生きていて美味しかったです。

\*連携の取れた円滑な調理で楽しくでき、味付け風味共調和が取れて美味しく出来ました!! \*ドヘたくそな手段ばかりで、いかにまだ料理を知らなかったのか。自分の悪いところに気づけてとてもラッキー☆☆☆



☆☆☆星三つです

- 左 春野菜のパスタ
- 右上 ココアとチョコバナナのムース
- 右下 卵とコーンのスープ

## § 今日参加された方のリクエストです §

ざるそば、餃子、お好み焼き、つけめん、ざるうどん、お菓子、手打ちそば、何かのどんぶり ピザ

以上は参考にさせていただきます。皆さまからのご要望もお待ちしております。

メニューが決定しましたらポプラ通信6月号に掲載します。

皆さまのご参加をお待ちしています。参加費は200円です。