

## レシピ

### カネロニ

<材料（各班調理の7人分）>

[ソース]

薄力粉	20 g	バター	20 g
牛乳〔温める〕	200 c c	卵黄	1 個
ほうれん草	1/2 束	パルメザンチーズ	大さじ 2
リコッタチーズ	100 g		

[クレープ生地]

薄力粉	50 g	牛乳	165 c c
全卵	1 個	バター	7 g
塩	適量		

<作り方>

- ① クレープ生地を作る。ボールにふるった薄力粉を入れ、温めた牛乳を加えながら混ぜる。全卵を入れよく混ぜ合わせたら、滑らかにするために一度濾す。
- ② ①のボールに焦がしバターを加え、ラップをして生地を寝かせる。  
1時間位寝かせたら、薄いクレープ生地を焼いて作っておく。
- ③ ソースを作る。鍋にバターを入れて溶かし、薄力粉を加えてよく混ぜる。  
さらに牛乳を少しずつ加えてよく混ぜ、火にかける。
- ④ ほうれん草を茹で、よく水気を切ってから細かく切る。
- ⑤ ③の鍋に、リコッタチーズとパルメザンチーズを入れて混ぜる。その後に卵黄を加えてよく混ぜ合わせ、ほうれん草を入れる。
- ⑥ ②で作ったクレープ生地で⑤のソースを包み、オーブンで焼く。
- ⑦ 器にトマトソースを敷き、その上に焼き上がったカネロニをのせて完成！

\* トマトソースの作り方

- 1) 鍋に包丁でつぶしたにんにくを入れ、焦がさないように弱火でいためる。
- 2) 上記にみじん切りの玉ねぎを加え、じっくりいためる。
- 3) トマトホール(つぶれていないものであれば手でつぶしながら入れる)缶を入れ、煮詰める。適量の塩で味を調える。

## 鶏もも肉のバターライス詰め

<材料（各班調理の7人分）>

鶏もも肉 7枚（一人1枚）

[バターライス(米2合で鶏もも10枚程度詰めることができるので、あまれば別盛りにて)]

米	2合	玉ねぎ（みじん切り）	1/4個
レーズン	大さじ3	人参（みじん切り）	玉ねぎの半分量
バター	大さじ2	カレー粉	小さじ2
塩、こしょう	適量	ブイヨン	420cc

[ソース]

グリーンピース	大さじ6	レタス	4枚
ベーコン	50g	玉ねぎ	
バター	適量	ブイヨン	360cc

<作り方>

- ① バターライスを作る。みじん切りにした玉ねぎと人参をソテーし、米・レーズン・カレー粉を加えて更にいためる。ブイヨンを加えて強火で沸騰させた後、炊く。
- ② 鶏もも肉は、片側の端がくっついたまま残すようにして皮をはぎ、身と分ける。
- ③ ②の身と皮の間に①のバターライスをのせ、皮をかぶせて竹串でとめる。  
塩、こしょうで肉に下味をつけ、フライパンでソテーする。
- ④ 別の鍋にバター・玉ねぎ・ベーコンを入れてソテーし、ブイヨンを加えて煮詰める。
- ⑤ ④の鍋にグリーンピースを加えて更に煮込み、味が出てきたらレタスを加える。  
レタスがしんなりしたら、塩・こしょうで味を調え、バターを入れる。
- ⑥ ⑤のソースを器に盛り、③の鶏もも肉をのせて完成！