

しゅん しよくざい つか  
 ~旬の食材を使いましょう!!~

ベーコンとパインのハワイアンマフィンサンドとコンソメスープ

さかえまち児童館 主曜ランチの日  
 2015. 6. 20

材料 (4人分)

マフィンサンド

マフィン	4個
マヨネーズ	48g
ハーフベーコン	8枚
パインアップル缶	4枚
キャベツ	48g
塩	少々
コショウ	少々

コンソメスープ

コンソメ	2個
トウモロコシ	2/5本
オクラ	2本
水	600cc
塩	少々
コショウ	少々あぶらあげ

作り方

① マフィンサンド

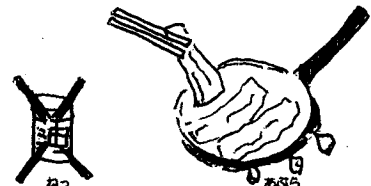


キャベツは8mmの千切りにして、水洗い後、沸騰した水に2分入れる。



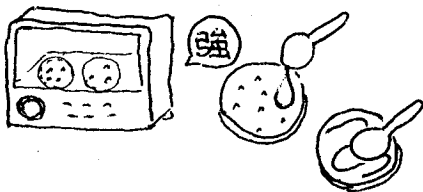
ざるにあげて、水気をとる。

③ ベーコンを炒める。

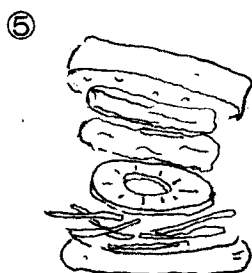


熱したフライパンに油をひかすに入れ、塩・コショウ少々

④ マフィンを焼く

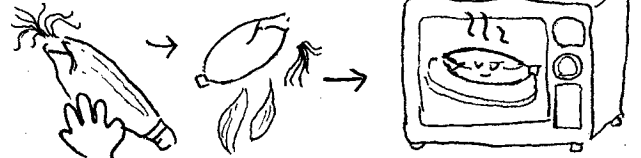


「強」のオーブントースターで3分焼く。焼いたら、マヨネーズを塗る。



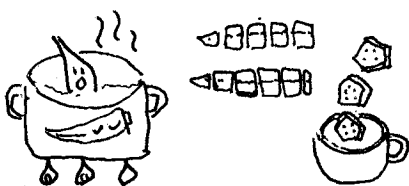
下から、キャベツ・パイン・ベーコンを重ねる。

⑥ コンソメスープ



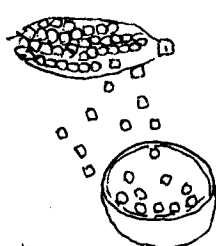
トウモロコシの皮を一周覆い水を付けて皿に乗せ5分電子レンジで加熱する。

⑦ オクラをゆでる

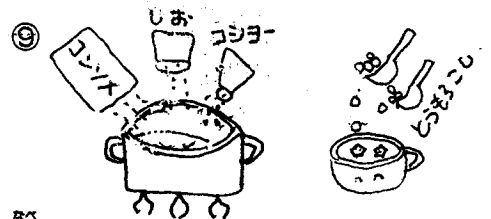


キャベツの残り湯で、2分ゆでる。4mm程度に切ったら、カップに3枚ずつ入れておく。

⑧



粗熱の取れたトウモロコシの粒をボウルにとる。



鍋に水を沸騰させ、コンソメスープの素を入れ、塩コショウで味を調える。コップに注ぎトウモロコシ大さじ2杯を入れる。