

7月の献立

タルト→キッシュ→ピクルス→スープの順に作ります

カレー風味のあっさりスープ

【作り方】

- ① さいの目切りにしたズッキーニと玉ねぎ、ベーコンを油を敷いたフライパンで炒める
- ② 野菜が透き通ってきたらカレー粉を加える
- ③ 水600mlとコンソメを加えて弱火で15～20分煮る
- ④ 塩コショウで味を調える

【材料】

ズッキーニ	100g
玉ねぎ	100g
プチトマト	8個
ベーコン	50g
カレー粉	小匙1/2
コンソメ	小匙1
塩コショウ	1適量

ブルーベリーレアチーズタルト

【材料】

a. クリームチーズ	200g
a. 砂糖	大匙4
a. プレーンヨーグルト	60g
生クリーム	100ml
粉寒天	2g
水	70ml
ブルーベリー	50粒～
タルト台(市販)	5号1台
生クリーム(飾り用)	100ml
砂糖(クリーム用)	大匙2

【作り方】

- ① aの材料をボールに入れてよく混ぜる
- ② 生クリームを7分立てに泡立てて①に加えてよく混ぜる
- ③ 粉寒天と水を小鍋に入れて沸騰させ固まらないうちに②へ入れて手早く混ぜる
- ④ タルトに流しいれて冷蔵庫で1時間以上冷やす
- ⑤ ホイップクリームとブルーベリーを飾る

夏野菜ピクルス

【材料】

好みの夏野菜	緑ズッキーニ	100g
	黄色ズッキーニ	100g
	きゅうり	100g
	カリフラワー	150g
	みょうが	2～3本
ピクルス液	酢	160ml
	水	80ml
	砂糖	小匙4
	塩	小匙1
	にんにく	2片
	ディル	2本

【作り方】

- ① カリフラワー以外の野菜をそれぞれ一口大の乱切りにする
- ② カリフラワーは小房に分けて短めの茹で時間で茹でる
- ③ ピクルス液の材料を大きめの鍋に入れて沸騰させて火を止める。
- ④ ①②を鍋に入れて混ぜ、粗熱を取る
- ⑤ ビニール袋へ移して空気を抜きながら封をし、冷蔵庫で30分以上冷やす



トウモロコシとブロッコリーのキッシュ

【材料】

ブロッコリー	100g
トウモロコシ	100g
玉ねぎ	100g
ベーコン	50g
冷凍パイシート	2枚
a. 牛乳	50ml
a. 生クリーム	100ml
a. 卵	2個
a. 塩・胡椒	適量
とろけるチーズ	80g

【作り方】

- ① ブロッコリーは茹でて一口大に切る
- ② トウモロコシは皮を剥ぎラップで包んで600wで3分加熱し実をそぎ落とす
- ③ スライスした玉ねぎを透き通るまで炒め、ベーコンと①②を加えて炒める
- ④ aの材料をボールに入れて混ぜ合わせる
- ⑤ 解凍したパイシートを型に敷き、③④ととろけるチーズを入れざっと混ぜる
- ⑥ 190度に熱したオーブンで35～40分焼く