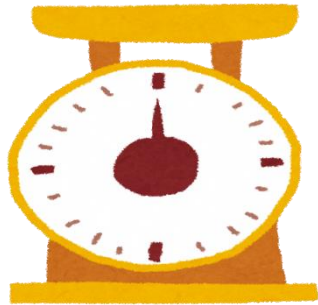


パパと作ろう！クリスマス料理

主催：男女共同参画センター

ふらっと



平成30年12月15日（土）

- ・フワトロ・オムライス
- ・オリジナル・マイケーキ
（クリスマス仕様）

講師 土田 丹智子

フワトロ・オムライス(4人分)

○材料

鶏ムネ肉 1枚
（又はモモ肉）
ご飯 4杯

△

トマトケチャップ 80cc
赤ワイン 大1~2
バルサミコ酢 小1

★作り方

- ① 鶏肉は小さく切り炒め、取り出しておく。
- ② ①のフライパンで△をしっかり炒め、鶏肉を加えからめる
- ③ ご飯を入れ炒める。皿に盛る。
- ④ オムレツをのせ、中央に切り目をいれ、トロリと開く。
- ⑤ ソースをかける。

*オムレツ、ソースは別レシピ

フワトロオムライス オムレツ(1人分)

○材料

バター 6g

Ⓐ
卵 2~3個
塩 少々
こしょう 少々

★作り方

- ① Aを泡立器でしっかり混ぜる。
- ② フライパンで暖め、バターをいれ、①を入れる。
- ③ さざっと混ぜ、素早くオムレツにする。

*中まで火を通さない

<ソース>

○材料

バター 6g

Ⓘ
トマトケチャップ 100cc
赤ワイン 大2
ウスターソース 小2

★作り方

- ① フライパンでⒾを炒める。
- ② プツプツふいてきたら、バターを加え、更によく混ぜる。

オリジナル・マイケーキ(15cm)

○材料

Ⓐ 牛乳 50cc

(薄力粉 100g
ベーキングパウダー 小1

Ⓑ

(チョコレート 50g 生クリーム
バター 50g ココア
砂糖 30g 粉糖
卵(L) 1個 とかしチョコ 等

★作り方

- ① Ⓐはふるっておく。
- ② Ⓑは湯せんでとくす。
- ③ ②に砂糖を加え、泡立器で混ぜる。
- ④ とく卵を3回に分けて加え、そのつどよく混ぜる。
- ⑤ ①の1/2量と牛乳の1/2量を加え、なめらかになるまで混ぜる。
- ⑥ 残りの牛乳と粉を加え、混ぜる。
- ⑦ 型に入れ焼く。 180°c 30分
- ⑧ 冷めたら好みに飾る。

<メモ欄>

メリー・クリスマス “
また、お会いしましょう

土田 丹智子