

# 我が家の自慢料理コンクール 料理カード

| 料理名        | キャベツとトマトの彩りスパゲティ |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------|------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 材料名        | 数量(4人分)          | かながわ産 | 作り方                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| スパゲティ      | 400g             |       | <p>① 深い鍋にたっぷりの湯を沸かし、ゆで用の塩を入れ、スパゲティは表示通りにゆでる。</p> <p>② キャベツは3〜4cm角、玉ねぎはうすい半月切り、トマトはうすいくし形、ベーコンは1cmくらいに切る。</p> <p>③ 大きめのフライパンにオリーブオイルを入れてから点火し、唐辛子の辛みを出したら取り出す。(苦手ならなくても可)</p> <p>④ 玉ねぎが透き通るまで炒めたら、ベーコン→トマト→キャベツの順に入れ、白ワイン、ゆで湯を入れてふたをし、1分くらい蒸し炒めにする。→キャベツがきれいな黄緑色になれば良い。</p> <p>⑤ 塩、こしょうを入れ、たじんだら、牛乳、モッツアレラチーズ(平打ちざりながら)を入れて合わせる。</p> <p>⑥ 醤油をさっと回し入れ、ゆで上がったスパゲティを入れ、具材とからめたら、完成。</p> <p>⑦ 盛りつけ、お好みで粉チーズをかける。</p> <p>備考 &lt;出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について&gt;</p> <p>○ キャベツの黄緑とトマトの赤で、彩り豊かな仕上げです。味はシンプルですが、牛乳とモッツアレラチーズにより、まろやかになります。</p> <p>○ キャベツ、玉ねぎ、トマト。可能な限り神奈川県産を使用しています。</p> |
| 塩(ゆで用)     | 適量               |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| キャベツ       | 6枚               | ○     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 玉ねぎ        | 中1コ              | ○     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| トマト        | 中1コ              | ○     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| ベーコン       | 4枚               |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| モッツアレラチーズ  | 1コ               |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| オリーブオイル    | 大さじ2             |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 唐辛子        | 1本               | ○     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 白ワイン       | 大さじ3             |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 牛乳         | 大さじ2             | ○     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 塩          | 小さじ1/2           |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| こしょう       | 適量               |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 醤油         | 少々               |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| (ゆで湯)      | 大さじ3             |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 粉チーズ(お好みで) |                  |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|            |                  |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|            |                  |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

## 我が家の自慢料理コンクール 料理カード

[illegible]

# 我が家の自慢料理コンクール 料理カード

| 料理名        | たっぷり 湘南ゴールドジャムがのったパンケーキ |       |                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------|-------------------------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 材料名        | 数量(4人分)                 | かながわ産 | 作り方                                                                                                                                                                                                                              |
| 湘南ゴールド     | 500g                    | ○     | 1、湘南ゴールドはぬるま湯の中でよく洗い、皮を厚めにむき、果肉も房ごと刻む。<br>2、皮は細切りにし、たばに水をとろろ入れ、3回ほどゆでこぼす。<br>3、たばに水けをきった2.と刻んだ果肉、グラニュー糖、レモン汁を加えて混ぜ、30分ほどおき、水分がでてしっとりしてきたら強火にかけて沸かす。<br>4、アクをとりながら、へらで混ぜ、20〜30分ほど煮詰める。<br>5、とろみがついてきたら火を止める。<br>----- ジャム完成 ----- |
| グラニュー糖     | 250g                    |       |                                                                                                                                                                                                                                  |
| レモン汁       | 1個分                     |       |                                                                                                                                                                                                                                  |
| ホットケーキミックス | 300g                    |       |                                                                                                                                                                                                                                  |
| 卵          | 2個                      |       |                                                                                                                                                                                                                                  |
| 牛乳         | 200ml                   |       | 6、①を混ぜ、4等分フライパンで焼く(ホットケーキ)。<br>7、お好みでホイップクリームをのせる。                                                                                                                                                                               |
| ホイップクリーム   | 200g                    |       |                                                                                                                                                                                                                                  |
|            |                         |       |                                                                                                                                                                                                                                  |
|            |                         |       |                                                                                                                                                                                                                                  |
|            |                         |       |                                                                                                                                                                                                                                  |
|            |                         |       |                                                                                                                                              |
|            |                         |       |                                                                                                                                                                                                                                  |
|            |                         |       |                                                                                                                                                                                                                                  |
|            |                         |       |                                                                                                                                                                                                                                  |
|            |                         |       |                                                                                                                                                                                                                                  |

