

2020年5月6日

校長 石飛 一吉

誰にでもできる！ 超簡単デザート2種

不便と我慢の自宅生活が続いていますが、皆さんも新しいことに挑戦してみましょう。

コロナ禍の困難の中、今春入学してくる中学新入生、30期高校卒業生には全員に校長手作りのカップケーキを配りました。今回は趣向を変えて、私の趣味の一つである菓子作りから、私が連休中に作った“誰にでもできる！超簡単デザート”を2品+αを紹介しましょう。初めての方にも気軽にできます。私以上の方、プロの方もいらっしゃると思いますが…。

ただし、食材の買い出しには一人で、手短に出かけましょう。

1 柔らかマンゴ어의ヨーグルト漬

- ドライマンゴー 50g(3片程度)
- 無糖ヨーグルト 1パック(150ml,目安はマンゴーの重量の3倍)

【作り方】

- (1) ドライマンゴーを一口大に切る
- (2) 切ったドライマンゴーをヨーグルト容器の中に
上品な方はガラスのボールにヨーグルトを移し、その中にドライマンゴーを入れ、ラップをかける
- (3) (2)を冷蔵庫に入れて10時間後に器



5月2日の朝食に

に盛れば完成です！ただこれだけで…信じられないほどの柔らかなマンゴーに大変身！

2 材料2つ! マシュマロの柔らかクッキー

- マシュマロ 8個
- ドライフルーツ 適量
- またはミックスナッツ 適量

【作り方】

- (1) マシュマロをオーブンシート（クッキングシート）の上に並べ
- (2) 120℃に余熱したオーブンで13分焼く
取り出し、その上にドライフルーツまたはアーモンドなどをのせる
- (3) 120℃のオーブンで再び45分焼く
冷めたら、オーブンシート（クッキングシート）からはずして完成！



5月4日のおやつ

おまけ 15分で完成! 鶏肉とドライマンゴーの煮込み

NHK「今日の料理」5月号より

- ドライマンゴー 2枚
- 鶏もも肉(皮つき) 300g
- トマト(大きめ) 2個
- にんにく、バジル、塩、オリーブ油

【作り方】

- (1) ドライマンゴーをみじん切りにする
- (2) 鶏肉は一口大に切る
- (3) 鍋にオリーブ油(大さじ1杯)をひき、みじん切りにしたにんにくを入れて香りを出し、鶏肉は皮を下にして入れて、皮がこげる程度に炒める
- (4) 香りがたち始めたら、粗切りしたトマト、マンゴーを加え、ふたをして弱火で10分煮込む
- (5) 味見をして塩を加えて、味をととのえる
- (6) 器に盛って、バジル数枚を飾って完成！



5月3日の夕飯