



9月9日 2年生



肉入りごまだれそうめん たたききゅうりのねぎ塩和え レアチーズケーキ

【肉入りごまだれそうめん】

<材料・2人分>

- ◎そうめん 150g ◎豚バラ肉 120g ◎ねぎ 1/4本
◎めんつゆ(つけつゆの濃さ) 2カップ ◎練りごま 大さじ3 ◎しょうが 1/2かけ
◎サラダ油 大さじ1 ◎黒ごま、七味唐辛子等香辛料 適宜

<作り方>

- ① 豚肉は一口大に切る。ねぎは1cmの長さに切る。フライパンにサラダ油を熱し、豚肉、ねぎを炒める。肉の色が変わったらめんつゆを加え、アクを取りながら3分間中火で煮る。
- ② ①に練りごま、しょうがを加えて混ぜ合わせる。
- ③ そうめんを茹で、よく流水で洗ってぬめりを取り、氷水に入れて冷ます。水気をきり、器に盛る。②の肉入りごまだれ、好みで黒ごま、七味唐辛子等を添える。

【たたききゅうりのネギ塩和え】

<材料・2人分>

- ◎きゅうり 1本 ◎塩 小さじ1/8
【A】◎ねぎ(みじん切り) 大さじ2 ◎塩 小さじ1/8 ◎ごま油 小さじ1 ◎ラー油 適量

<作り方>

- ① きゅうりは塩を振り、まな板に軽く押し付けながら転がして5分間おく。水けをふき、麺棒などでたたいて割り、一口大に切る。
- ② ボウルに【A】を混ぜ合わせ、①のきゅうりを入れて和える。

【レアチーズケーキ】

<材料・1台分>

- ◎クリームチーズ 250g ◎プレーンヨーグルト 200g ◎生クリーム 200cc
◎グラハムクラッカー 80g ◎バター 50g ◎グラニュー糖 70g ◎レモン汁 大さじ2
【A】◎レモンの皮 1個分 ◎グラニュー糖 小さじ1/3 【B】◎粉ゼラチン 10g ◎水 大さじ4

<作り方>

- ① 【A】を混ぜ合わせ、レモンの香りをたたせておく。
- ② グラハムクラッカーを厚手のポリ袋に入れ、麺棒などでたたいて細かくする。
- ③ ボウルに②を入れ、溶かしたバターを加えて混ぜ合わせ、全体がしっとりしてきたら型に入れる。型の底にスプーンの背などを使って平らに押し付ける。ラップをかけて冷凍庫に入れ、固まるまで冷やす。
- ④ ボウルに【B】の水を入れ、ゼラチンをふり入れてざっと混ぜ、ふやかす。クリームチーズは適当な大きさに手でちぎり、耐熱皿に入れてラップをかけ、電子レンジ(600W)に約20秒間、様子を見ながら柔らかくしておく。
- ⑤ ボウルに④のチーズを入れ、泡立て器でなめらかなクリーム状になるまで混ぜる。グラニュー糖を加え、チーズのダマが残らないように、よくすり混ぜておく。
- ⑥ ヨーグルトを3回に分けて加え、そのつどしっかり混ぜ合わせる。レモン汁を加えて混ぜる。(手順⑤⑥はハンドミキサーの低速でもよい)
- ⑦ ④のゼラチンを湯煎にかけて溶かし、⑥に混ぜ合わせる。
- ⑧ こし器に通し、①を加えて混ぜる。
- ⑨ 生クリームを3回に分けて加え、そのつどゴムべらで混ぜる。
- ⑩ ③の型に⑨を流し込む。型を回しながらゆすって表面を平らにならす。冷蔵庫で2~3時間、冷やし固める。