



11月19日 3年生



ピリ辛にんにくラーメン鍋 きゅうりの浅漬け さつまいものプディング

【ピリ辛にんにくラーメン鍋】

<材料・2人分>

◎豚バラ肉 200g ◎もやし 1/2袋 ◎にら 1わ ◎キャベツ 1/4個 ◎ラーメン 1玉
◎ねぎ 1/2本 【A】◎牛乳 750cc ◎鶏ガラスープ 大さじ1/4 ◎ごま油 大さじ1/4
◎みそ 30g ◎練りごま 大さじ1・1/2 ◎おろしにんにく 大さじ1・1/2 ◎赤唐辛子 1~2本 ◎こしょう 少々

<作り方>

- ① ボウルに牛乳以外の【A】の材料を入れ、よく混ぜておく。
- ② 鍋に牛乳を入れて中火にかけ、沸騰直前で火を弱める。牛乳を玉じゃくして1~2杯分取り、①に少しずつ入れながら溶きのばし、鍋に戻し入れる。
- ③ にらは4cmの長さに切り、キャベツは繊維を切るように1cm幅に切る。豚バラは食べやすい大きさに切る。ねぎは小口切りにする。
- ④ 鍋を卓上で火にかけ、少しずつ野菜や肉を入れ、火が通ったらすぐに引き上げて食べる。
- ⑤ 場所があいたら、ラーメンを加え、麺がのびないうちに器に取り、ねぎを適量散らす。

【きゅうりの浅漬け】

<材料・2人分>

◎きゅうり 1本 ◎ゴマ油 大さじ1/2 ◎柚のしぼり汁 適量
【A】◎醤油 大1 ◎酢 大1 ◎砂糖 大さじ1 ◎塩、唐辛子 少々 ◎柚の皮 1/2個

<作り方>

- ① きゅうりは板ずりし、小さめの乱切りにする。【A】を混ぜ、きゅうりを混ぜる。
- ② 柚の汁を加え、ゴマ油を入れて混ぜる。

【さつまいものプディング】

<材料・2人分>

◎さつまいも 1本(100g) ◎バゲット 120g
【A】【卵液】◎卵 3コ ◎砂糖 70g ◎牛乳 1カップ ◎生クリーム 1/2カップ
◎バニラエッセンス 少々
【B】◎粉砂糖・レモン汁 各小さじ2 ◎マーマレード 70g バター 小さじ2

◎(飾り用)粉砂糖

<作り方>

- ① 【A】の材料を混ぜ合わせて卵液を作る。ボウルに卵を溶き、砂糖を加えてよく混ぜる。牛乳を小鍋で温め、ボウルに注ぎ、生クリームとバニラエッセンスを加える。バゲットを2cm角に切り、【A】に浸しておく。
- ② さつまいもは皮つきのまま縦半分に切る。蒸気の上上がった蒸し器に入れ、竹ぐしがスッと通るまで強火で蒸す。粗熱が取れたら皮をむいて、ボウルに入れ、スプーンで一口大にほぐし、【B】をまぶす。
- ③ 型に溶かしバターを適量塗る。①の2/3の量のバゲットとさつまいもをざっと混ぜて、型に入れる。卵液【A】をその上にスプーンで均一にならすように流し入れる。さらに残りのバゲットを上に乗せ、残った卵液を再度流し入れる。
- ④ オープンの天板に③のをせ、型が1/3くらいつかるまで湯を注ぐ。180℃のオーブンに入れ、湯せんで30分間焼く。切り分けて器に盛り、粉砂糖をふる。