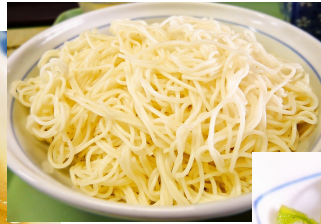




9月15日 2年生



## 肉入り胡麻だれ素麺 ピーマンの塩昆布和え 豆乳塩キャラメルババロア

### 【肉入り胡麻だれ素麺】

<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  
◎黒胡麻、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に練り胡麻、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の肉入り胡麻だれ、好みで黒胡麻、七味唐辛子等を添える。

### 【ピーマンの塩昆布和え】

<材料・2人分>

◎ピーマン 1~2個 ◎塩昆布 適量 ◎ごま油 少々

<作り方>

- ① ピーマンは縦に細く切る。
- ② ピーマンと塩昆布を和え、ごま油を少々加える。

### 【豆乳塩キャラメルババロア】

<材料・1台分>

◎豆乳450cc ◎卵黄 3個分 ◎砂糖 大さじ6 ◎生クリーム 150cc ◎粉ゼラチン 15g  
◎水 90cc  
〔キャラメル〕 ◎砂糖 180g ◎塩 適量 ◎水 180cc

<作り方>

- ① 水90ccにゼラチンを入れてふやかす。
- ② 鍋に砂糖180g、水90ccを入れて火にかけて、キャラメル色になったら、水90ccを加える。
- ③ 別の鍋に豆乳、卵黄、砂糖大さじ6を入れて混ぜ合わせる。火にかけて、混ぜながら煮る。
- ④ とろみがついてきたら、ゼラチンを入れて溶かし、②を135cc（大さじ9）と塩を加える。
- ⑤ 鍋底を冷水にあてながら、とろみがつくまで冷やす。
- ⑥ 生クリームを6分立てにし、⑤に加えて混ぜ合わせ、型に入れて冷やし固める。
- ⑦ 固まったら、残りの②をかける。