



12月14日 1年生



つくね鍋 ヨーグルトムース

【つくね鍋】

<材料・2人分>

〔A〕◎鶏ミンチ 140g ◎白ねぎ 1/8本 ◎ヨウカ 少々 ◎片栗粉 小1 ◎塩 少々
〔B〕◎水 3カップ ◎しょうゆ 大2強 ◎酒 大1 ◎みりん 大1 ◎鶏ガラ 小2
◎焼き豆腐 1/2丁 ◎白菜 1/10個 ◎春菊 適量 ◎人参1 /10本 ◎生椎茸 2個
◎ねぎ 1/2本

<作り方>

- ① Aの長ねぎはみじん切り、しょうがはすりおろし、他のAとともにボウルに入れ、手で粘りが出るまでよく練り混ぜ、つくね種を作る。
- ② 人参、椎茸、焼き豆腐、白菜、ねぎは適当な大きさに切っておく。
- ③ 鍋にBを入れて中火にかけて煮たて、つくね種をスプーンですくいとり、手で軽くまとめて1つずつ鍋に落とし入れる。
- ④ 他の具材もいれ、煮えたら器に盛り、好みで七味をふる。

【ヨーグルトムース】

<材料・10個分>

◎粉ゼラチン 15g ◎水 100cc ◎牛乳 200cc ◎砂糖 100~120g
◎ヨーグルト 250cc ◎生クリーム 200cc ◎レモン汁 大さじ1 ◎ホワイトキュラソー 大さじ1
◎黄桃 1個

<作り方>

- ① ゼラチンは水にふり入れてふやかしておく。
- ② 牛乳を砂糖を火にかけ、砂糖が溶けたら①のゼラチンを加えて完全に煮とかしてこす。
- ③ ②をとろみがつくまで冷やす。
- ④ 黄桃は1cm角に切っておく。
- ⑤ 生クリームを6分立てにし、ヨーグルト、レモン汁、ホワイトキュラソーを加える。
- ⑥ ③④⑤を混ぜ合わせて、水でぬらしたプリン型に流し込み、冷やし固める。