



1月22日

1年生



つくね鍋 ご飯 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 ◎生姜 少々 ◎卵 1/5個 ◎片栗粉 小さじ1 ◎塩少々
〔B〕 ◎水 3カップ ◎しょうゆ 大さじ2強 ◎酒 大さじ1 ◎みりん 大さじ1 ◎鶏ガラ 小さじ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 ◎長ねぎ 1/2本

<作り方>

- ① 〔A〕の白ねぎはみじん切り、しょうがはすりおろし、他の〔A〕の材料とともにボウルに入れ、粘りが出るまでよく練り混ぜ、つくね種を作る。
- ② 人参、生椎茸、焼き豆腐、白菜、長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立て、つくね種をスプーンですくいとり、軽くまとめて1つずつ鍋に落とし入れる。
- ④ つくねに火が通ったら、人参、生椎茸、白菜、長ねぎ、焼き豆腐を入れる。具材に火が通ったら、最後に春菊を入れる。

【ヨーグルトムース】

<材料・10個分>

◎粉ゼラチン 10g ◎水 100cc ◎牛乳 200cc ◎砂糖 100g ◎ヨーグルト 250g
◎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 粉ゼラチンは水にふり入れてふやかしておく。
- ② 牛乳と砂糖を火にかけ、砂糖が溶けたら①のゼラチンを加えて完全に煮とがして漉し、とろみがつくまで冷やす。
- ③ 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。
- ④ ②③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。
- ⑤ ムースが固まったら、黄桃をミキサーにかけたソースをかける。