

2月13日2年生



すき焼き風鍋
れんこんの甘酢漬け
ごはん、ヨーグルトムース



【すき焼き風鍋】

<材料・2人分>

◎牛肉 150g ◎しらたき 1/2 ◎玉ねぎ 1本 ◎焼き豆腐 1/2丁 ◎白菜 2枚
◎椎茸 2枚 ◎春菊 1/2束 ◎うどん 1玉

<割りした>

昆布だし 1/4カップ ◎酒 1/4カップ ◎みりん 1/4カップ ◎しょうゆ 1/4カップ ◎砂糖 大さじ1

<作り方>

- ① 割りしたを作る。昆布だしに調味料を加え、弱火で砂糖を煮溶かす程度に火にかける。
- ② すき焼き鍋を熱して牛脂を溶かし、ねぎ適量を焼きつけて香りに移してから牛肉を広げる。さっと焼きつけたところに割りしたをひたひたに注ぎ、ほかの材料も加えて煮えたところからいただく。割りしたを足しながら煮て、煮詰まったら昆布だし汁で調節する。

【蓮根の甘酢漬け】

<材料・2人分>

◎れんこん 1/4節 ◎酢 適量 ◎赤唐辛子 1/4本
[A] ◎酢 大さじ1 ◎砂糖 大さじ1/2 ◎塩 少々

<作り方>

- ① れんこんは皮をむき、1.5~2cm厚さの半月切りにして、酢水に10~15分さらしてアク抜きをする。
- ② 赤唐辛子はぬるま湯につけて戻し、竹串などで種を除いて小口切りにする。
- ③ 小鍋に[A]の酢、砂糖、塩を合わせて火にかけ、砂糖と塩をよく溶かす。
- ④ ③の甘酢にれんこんを入れてさっと煮、火をとめて②を加え、そのまま冷まして味をなじませる。

【ヨーグルトムース】

<材料・1台分>

◎粉ゼラチン 15g ◎水 60cc ◎牛乳 100cc ◎砂糖 50g ◎ヨーグルト 200cc
◎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せてこす。
- 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、水で濡らしたプリン型に流し込み、冷やし固める。