



2月6日 3年生



揚げ豆腐のおろし煮 ツナときゅうりの酢の物 ごはん チーズスフレケーキ

【揚げ豆腐のおろし煮】

＜材料・2人分＞

◎豆腐 1丁 ◎大根 1/6本 ◎ねぎ 2本 ◎片栗粉 適量 ◎揚げ油 適量
 【A】◎だし汁 150cc ◎みりん 大さじ2弱 ◎しょうゆ 大さじ2弱

＜作り方＞

- ① 大根はすりおろし、軽く水気を絞る。ねぎは小口切りにする。
- ② 豆腐は水切りをし、8等分にして片栗粉を薄くまぶし、余分な粉をはらう。
- ③ 揚げ油を180℃に熱し、豆腐を中まで火が通るように色づくまで揚げる。
- ④ 【A】を煮立てて、揚げた豆腐を入れ中火弱でひと煮し、①の大根をひとつかたまりにして加え、煮立てないようにして人肌くらいに温める。器に汁ごと盛り付け、ねぎをのせる。

【ツナときゅうりの酢の物】

＜材料・2人分＞

◎ツナ 40g ◎きゅうり 1/2本 ◎白ごま 小さじ1 ◎酢 大さじ2 ◎砂糖 大さじ1 ◎醤油 小さじ1/2

＜作り方＞

- ① きゅうりは輪切りにして、塩でもんでおく。わかめは戻しておく。ツナは油をきっておく。
- ② きゅうりとわかめの水気をよく切り、調味料で和える。仕上げに白ゴマをふる。

【チーズスフレケーキ】

＜材料・2人分＞

◎クリームチーズ 200g ◎砂糖A 16g ☆レモン汁 大さじ1 ☆卵黄 3個分 ☆生クリーム 80cc
 ☆薄力粉・コーンスターチ 各16g ◎卵白 3個分 ◎砂糖B 40g

＜作り方＞

- ① クリームチーズは常温で柔らかくしておき、それぞれの材料を計って準備。
- ② ボウルにクリームチーズを入れ、なめらかになるまで混ぜ、そこに砂糖Aを入れてさらによく混ぜる。
- ③ ②のボウルに☆を順に、その都度よく混ぜながら入れていく。オーブンを180℃に予熱しておく。
- ④ 別のボウルで卵白に砂糖Bの少量を先に混ぜ、泡立てながらそのあと2、3回に分けて砂糖Bを入れメレンゲを作る。ピンと角が立つくらいにしっかりしたメレンゲを作る。
- ⑤ ②のボウルにメレンゲを少量加えよく混ぜ合わせる。（少しくらい泡がつぶれても気にしない。）
- ⑥ ⑤を今度は全部メレンゲのボウルに戻して、切るようにしてよく混ぜ合わせる。
- ⑦ 型に高い位置から流し入れ、型ごとトントンと落として無駄な空気を抜く。
- ⑧ オープンにセットしたら天板にお湯を入れ、180℃で10分→160℃で20分焼く。竹串さして、まだ生地がついてくるようだったら延長する。