



9月10日 2年生



肉入りごまだれそうめん ピーマンの塩昆布和え パンナコッタ

【肉入りごまだれそうめん】

<材料・4人分>

◎そうめん 150g ◎豚バラ肉 120g ◎ねぎ 1/4本 ◎めんつゆ(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 ◎黒ごま、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に練りごま、すりおろした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、水気をきって、器に盛る。②の肉入りごまだれ、好みに黒ごま、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。

【パンナコッタ】

<材料・3人分>

◎牛乳 100cc ◎生クリーム 100cc ◎板ゼラチン 5g ◎バニラオイル 少々
◎砂糖 20g ◎ブランデー 10cc ◎イチゴソース 適量

<作り方>

- ① 牛乳を火にかけ、砂糖を溶かす。砂糖が溶けたら火を止めて、ふやかしておいたゼラチンを余熱で溶かす。
- ② 氷水にあて、生クリームを入れよく混ぜる。最後にバニラオイルとブランデーを加え、水でぬらした型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。