



1 1 月 5 日 2 年 生



ジャージャー麺 トマトと野菜の炒め蒸しスープ ブドウゼリー

【ジャージャー麺】

<材料・2人分>

- ◎中華麺 2玉 ◎レタス 1/4玉 ◎豚ひき肉 160g
[A] ◎ねぎ 15cm ◎しょうが 少量 ◎ごま油 大さじ1 ◎白髪ねぎ 適量
[B] ◎豆板醤 小さじ1 ◎砂糖 大さじ2/3 ◎みそ 大さじ1・1/2 ◎酒 大さじ3
[C] ◎片栗粉 小さじ1/2 ◎水 小さじ1

<作り方>

- ① レタスは細切りにしておく。[A] はみじん切りにしておく。
- ② フライパンにごま油、[A] を熱し、ひき肉を炒める。[B] で調味し、[C] でとろみをつける。
- ③ 茹でた中華麺に、レタス、②、白髪ねぎを盛り付ける。

【トマトと野菜の炒め蒸しスープ】

<材料・2人分>

- ◎トマト 1個 ◎ブロッコリー 150g ◎キャベツ 1/4個 ◎人参 1/2本 ◎玉ねぎ 1個
◎ベーコン 2枚 ◎オリーブ油 大さじ2 ◎コンソメ 450cc ◎塩 少々 ◎黒こしょう 少々

<作り方>

- ① トマトはさいの目切りにする。ブロッコリーは小房に分け、さらに小さく切る。キャベツ、人参、玉ねぎは1cm角に切る。ベーコンは5mm幅に切る。
- ② 鍋にオリーブオイルと①を入れて、中火にかける。全体を時々混ぜ、材料が均一に混ざって油がなじんだら、蓋をして弱火で蒸し煮にする。
- ③ 野菜がしんなりしてきたら、スープを加え、中火で煮る。煮立ったら塩、黒こしょうで味を調える。

【ブドウゼリー】

<材料・10人分>

- ◎粉ゼラチン 20g ◎水 100cc ◎ブドウジュース 800cc ◎フルーツ 適量

<作り方>

- ① ゼラチンは分量の水にふり入れ、ふやかしておく。
- ② 鍋にブドウジュースの1/4の量を入れて温め、余熱でゼラチンを溶かす。
- ③ 粗熱をとり、残りのブドウジュースを入れる。
- ④ 型に入れ、フルーツを加えて、冷蔵庫で冷やし固める。