



9月16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 300g ◎豚バラ肉 120g ◎ねぎ 1/4本 ◎めんつゆ(3倍濃縮) 100cc  
◎水 400cc ◎練りごま 50g ◎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、好みで黒ごま、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 牛乳を火にかけて、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いれ、冷蔵庫で冷やし固める。