

12月6日3年生

高菜ともやしの
塩焼きそば
ごぼうと人参のサラダ
チーズケーキ



【高菜ともやしの塩焼きそば】

<材料・2人分>

◎麺 2玉 ◎もやし 1袋 ◎高菜漬け 30g ◎豚薄切り 100g ◎だしの素 少々
◎白すり胡麻 少々 ◎塩 少々 ◎粗挽き胡椒 少々 ◎ごま油 少々 ◎酒 少々

<作り方>

- ① 豚肉は細切りにする。
- ② 中華鍋にごま油を入れ、豚肉を色が変わるまで炒める。
- ③ 麺を入れ、酒を振り入れて麺をほぐす。
- ④ 麺がほぐれたら高菜・もやしを入れ炒め、全体が混ざれば、だしの素・塩・胡椒で味付けする。
(もやしはシャキッと仕上げたいので手早く)
- ⑤ 皿に盛りつけ、上にすり胡麻をかける。

【ごぼうと人参のサラダ】

<材料・2人分>

◎ごぼう 1/2本 ◎人参 1/4本
〔A〕◎マヨネーズ 大1+1/2 ◎わさび 小さじ1/4 ◎醤油 小さじ1弱 ◎白胡麻 大さじ1/2

<作り方>

- ① ごぼうはタワシで汚れを落とし、包丁の背で皮をこそげ、5~6cm長さの千切りにする。
水に浸けてアクをとり、1度茹でこぼす。人参もごぼうと同様の長さの千切りにする。
- ② 〔A〕は混ぜ合わせておく。
- ③ 塩少々を加えた熱湯で①をさっと茹で、ザルにあげて十分に水気を切り、〔A〕に加えてよく混ぜ合わせる。

【チーズケーキ】

<材料・21cm丸>

◎クラッカー 100g ◎無塩バター 大さじ3 ◎生クリーム 1カップ ◎卵 2個
◎クリームチーズ 250g ◎薄力粉 大さじ3 ◎砂糖 1/2カップ ◎レモン水 大さじ1

<作り方>

- ① 型にペーパーを敷く。
- ② クラッカーをすり鉢で粗く潰し、バターを入れて混ぜ合わせ、型に敷き詰める。
- ③ その他の材料を全部ミキサーにかけ、型に流し入れ、170~180度のオーブンで45~50分焼く。