

# 11月14日2年生



レタスと肉味噌のめん  
ちくわともやし  
のたらこマヨネーズかけ  
ティラミス



## 【レタスと肉味噌の麺】

<材料・2人分>

◎豚ひき肉 125g ◎長葱 1/4本 ◎生姜 1/2かけ ◎にんにく 1/2かけ  
◎ごま油 大さじ1 ◎うどん 2玉 ◎レタス 2~3枚 ◎トマト 1個 ◎白髪葱 少々

<作り方>

- ① フライパンにごま油を熱し、みじん切りにした長葱・生姜・にんにくを炒め、香りが出てきたら豚挽き肉を加えて炒める。
- ② ①にAの調味料を入れ、とろりとするまで煮込む。
- ③ レタス干切り、トマトは薄い半月切りする。湯通ししたうどんに、レタス・トマト・肉みそを載せ、仕上げに白髪葱を散らす。

## 【ちくわともやしのたらこマヨネーズ】

<材料・2人分>

◎もやし 1/2袋 ◎ちくわ 1+1/2本 ◎たらこ 1/4腹 ◎塩 少々  
〔A〕◎マヨネーズ 適量 ◎だし汁 適量

<作り方>

- ① もやしは熱湯で、さっと茹で、ざるに入れて塩を少々混ぜる。ちくわは細切りにする。
- ② たらこは薄皮から中身だけを取り出し〔A〕と混ぜる。
- ③ もやしを冷めたらちくわと和え、②をかける。

## 【ティラミス】

<材料・8人分>

◎マスカルポーネチーズ 200g ◎砂糖 50g ◎卵黄 1個分 ◎ラム酒 大さじ1  
◎生クリーム 1/2カップ ◎ココアパウダー 適量

<作り方>

- ① ボウルにマスカルポーネチーズと砂糖を入れ、滑らかなクリーム状にする。
- ② 生クリームを8分立てまで泡立てる。
- ③ ①に卵黄を加えてさらによく混ぜ、白っぽいクリーム状になったら、生クリームを少しずつ加え混ぜる。ラム酒を加えてさらに混ぜる。
- ④ 器に流し入れ、冷蔵庫で冷やす。ココアパウダーを茶漉しに入れて振りかける。