



いっしょに

# つくってみよう



## 【麻婆茄子】(4人分)



茄子	280g (3~4本)
揚げ油	適量

合挽肉	60g
人参	60g (1/2本)
長葱	80g (1/2本)
椎茸	2枚
しょうが	1かけ
にんにく	1かけ
油	少々

赤みそ	大さじ1強
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
酒	小さじ1
みりん	小さじ1
豆板醤 (トウモロコシ)	少々
ごま油	少々

でん粉	小さじ2
水	40cc

調味料はお好みで加減して下さい

### 〈作り方〉

- ①茄子は、食べやすい大きさに切りアク抜きをして、高温で素揚げする。
- ②フライパンに油を熱し、みじん切りにした生姜・にんにく・豆板醤を香りがでるまで炒め、挽肉を加えてポロポロになるまで炒める。
- ③さらに、みじん切りにした人参・長ねぎ・椎茸を加えてよく炒め、調味料を入れて味がなじんだら、水で溶いたでん粉を入れてとろみをつける。
- ④①の茄子を加え、ごま油を入れてできあがり。

※茄子の代わりに、茹でた豆腐を入れたら「麻婆豆腐」、春雨を入れたら「麻婆春雨」に。ご家庭でアレンジしてみてください。

## 【小松菜とベーコンのサラダ】(4人分)

小松菜	120g (4株)	A	しょうゆ	大さじ1/2
もやし	60g (1/3袋)		酢	小さじ1
ベーコン	30g (2枚)		サラダ油	小さじ1/2
白ごま	少々		砂糖	少々



### 〈作り方〉

- ①ベーコンは、千切りにしてからいりし、油をきって冷ます。
  - ②小松菜は、茹でて冷水にとり、食べやすい大きさに切る。
  - ③もやしは、茹でて冷水にとり冷まし、水気をきる。
  - ④Aの調味料でドレッシングをつくり、①②③と白ごまをよくまぜあわせる。
- (ショルダーベーコンの方が脂肪が少ないのでサラダに合います)

## 【不思議な二色ゼリー】(5~6人分)

A	牛乳	100g	粉ゼラチン	8g	
	生クリーム	50cc		水	40cc
	砂糖	50g		100%果汁ルビジュース	300cc



### 〈作り方〉

- ①鍋に水と粉ゼラチンを入れふやかす。
  - ②Aを①の鍋に入れて弱火で沸騰させないように注意して、砂糖とゼラチンを煮溶かす。(沸騰させると固まらなくなります)
  - ③火を止めジュースを加え、型に流し入れて冷蔵庫で冷やし固める。
  - ④不思議なことに、二層に分かれたゼリーができあがります。
- ※100%果汁であれば、他のジュースでもOKです。