



## タコライス

■ 4人分



所要時間 20分

## 材 料

ごはん	お茶碗 4杯 (約500g)
サラダ油	小さじ2
にんにく(みじん切り)	1片
玉ねぎ (みじん切り)	1/2個
合挽き肉	200g
A	スィートチリソース 大さじ4
	ケチャップ 大さじ2
	カレー粉 小さじ1/2
	しょうゆ 小さじ2
	塩 ひとつまみ
	こしょう 少々
ミックスチーズ	適量
レタス(細切り)	100g
トマト	1個
タバスコ	お好みで

## 作り方

- ① トマトは1cmの角切りにして少々塩をふり、ザルに上げて水気を切っておく。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、中火でにんにくを香りが出るまで炒める。玉ねぎ・合挽き肉を加え、肉がポロポロになるまで炒め、Aを加えて味を調える。
- ③ 器にご飯を盛り付け、チーズ・水気をしっかり切ったレタス・②・トマトの順にのせる。お好みでタバスコをかける。

## Check Point

トマトの汁気はしっかり切りましょう。炒めた挽肉を冷凍すれば、いつでもタコライスが楽しめますよ♪

## ジーマミ(ピーナッツ)豆腐

■ 4人分

## 材 料

豆乳	500cc
ピーナッツバター	40g
塩	2つまみ
片栗粉	大さじ3
B	砂糖 大さじ2
	しょうゆ 大さじ1
	みりん 大さじ1

## 作り方

- ① 器にBを混ぜ合わせ、レンジで一煮立ちさせ砂糖を溶かす。
- ② 鍋に豆乳とピーナッツバター(あれば無糖・粒無し)塩・片栗粉を入れ、よく混ぜる。片栗粉が溶けたら中火にかけ、沸騰直前までへらか泡だて器でたえず混ぜ続ける。
- ③ もったりとしてきたら火を弱め、それから30秒位手早く混ぜ続けてから火を止める。濡らした器に入れ、乾燥しない様に落しラップをし、荒熱がとれたら冷蔵庫でしっかり冷やす。
- ④ 器に盛り、たれをかけてお好みでわさびを添える。

所要時間 10分 \*冷やす時間を除く

## Check Point

鍋に材料を合わせたら、とろみが出るまでしっかり混ぜましょう!

■ 4人分



所要時間 15分

## ゴーヤーチャンプルー

## 材 料

ゴーヤー	1/2本
木綿豆腐	1丁(300g)
豚肉薄切り(3~4cm幅)	100g
ごま油	大さじ1
ねぎ(みじん切り)	1/4本
しょうが(〃)	1/2片(5g)
にんにく(〃)	1片

## 【合わせ調味料】

味噌	30g
酒	大さじ2
砂糖	小さじ2
塩・こしょう	各少々
卵	2個

## 作り方

- ① ゴーヤーは縦半分に切り、スプーンで種とわたを取り除いて2mm幅位に切る。
- ② 豆腐は重しをのせて水気をきり、手で食べやすい大きさにちぎっておく。
- ③ フライパンにごま油を熱し、ねぎ・生姜・にんにくをこがさないように炒める。香りが出ればゴーヤー・豚肉・豆腐を加え、軽く焼き色をつける。

【合わせ調味料】を入れて手早く混ぜ合わせ、溶き卵を流し入れて火が通れば、器に盛りつける。

## Check Point

ゴーヤーが苦手な人は、薄く切って良く炒めれば苦みは感じにくいです。

## サターアンダギー

■ 4人分

## 材 料

C	卵	1個
	砂糖	55g
	塩	少々
	サラダ油又は溶かしバター	小さじ1
D	薄力粉	100g
	ベーキングパウダー	小さじ1
	揚げ油	適量



所要時間 20分

## 作り方

- ① Cをボウルに合わせ、泡立て器でよく混ぜる。ゴムべらに持ち替え、ふるったDを加えてさっくり混ぜる。**\*粉っぽさが残るくらいでOK**時間があれば、ラップをして30分ほど置く。
- ② 手に水をつけ、生地を1人2個になるように丸める。150℃の油で約6~7分揚げる。中まで火が通ったら強火にし、きつね色になれば取り出す。

## Check Point

低温でじっくりと揚げ、最後に高温にすると油ぎれが良くなってさくっと揚がります。