

■ 4人分

## ピーマンの肉詰め



所要時間 25分

## 材 料

ピーマン（縦半分に切るだけ）	4個
A 豚挽き肉、又は合挽	200g
玉ねぎ（みじん切り）	1/4個
パン粉	大さじ4
牛乳	大さじ2
塩	小さじ1/3
しょうゆ	小さじ1
こしょう	少々

## 【合わせ調味料】

ケチャップ	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
ミニトマト	4個

## 作り方

- ① ピーマンは縦半分に切り、あえてわた・種を取らない。
- ② ボウルにAを合わせ、粘りが出るまで手早く混ぜる。  
①の内側に、肉を押し込むようにすき間なく詰める。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、中火強で肉の面から焼く。  
焼き色がついたらそっと返し、フタをして弱火で  
5～6分蒸し焼きにし、【合わせ調味料】を全体にからめる。

## Check Point

ピーマンの種・わたを取らずに肉を詰め込むと、ピーマンから肉が飛び出しにくいです。

## 新じゃがとわかめの味噌汁

## 材 料

だし汁（煮干し）	700cc
じゃがいも（いちょう切り）	1個
わかめ（塩蔵）	20g
みそ	40g
しょうゆ（お好みで）	2～3滴

## 作り方

- ① じゃがいもは、4～5mm幅のいちょう切りにし、水にさらす。  
わかめはたっぷりの水で30秒位洗い、水気をしぼって食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にだし汁・じゃがいもを入れて火にかけ、弱火でじゃがいもが柔らかくなるまで煮る。  
火を止めてからわかめを加えてみそを溶き入れ、お椀に注ぐ。

■煮干しだしの取り方 分量→煮干し30g・水1100cc・酒小さじ1

- ① 鍋に頭・腹ワタを取り除いた煮干し・水・酒を入れ、20分程度浸し、中火にかける。沸騰したら弱火で7～8分煮出してからこす。

## Check Point

味噌は、火を止めてから入れましょう。

■ 4人分



所要時間 30分

■ 4人分



所用時間 20分

## 揚げとごぼうの柳川風

## 材 料

うす揚げ（短冊切り）	1枚	
ごぼう（ささがき）	1本	
玉ねぎ（薄切り）	1/2個	
B	だし汁	300cc
	砂糖	大さじ1
	みりん	大さじ2
	しょうゆ	大さじ3
卵（溶きほぐす）	2個	
三つ葉（3cm幅）	4本	

## 作り方

- 鍋に油少々を熱し、揚げ、ごぼう、玉ねぎを軽く炒める。  
Bを加えて煮立て、3分位ことごと煮立つ位の火加減で煮る。
- 溶き卵を煮立った中に全体にまわし入れ、三つ葉を散らしてフタをする。卵に火が通れば火を止める。

## Check Point

ごぼうをさっと煮た時短料理。  
ごぼうと牛肉や豚肉など、ご家庭にあるもので作れます。

## 抹茶のパバロア

## 材 料

}	ゼラチン	小さじ1
	水	大さじ1
C	卵黄	1個
	砂糖	30g
	抹茶（ふるう）	小さじ2
	牛乳	200cc
	生クリーム	50cc
	あんこ・ホイップクリーム	お好みで

## 作り方

- ゼラチンに水を加え、混ぜ合わせて10分位おく。
- 鍋にCを入れ、すぐにゴムベラ等で白っぽくなるまですり混ぜる。  
抹茶も加えてよく混ぜる。ダマにならないように牛乳を3～4回に分け、少しずつ加えながら混ぜる。  
中火強にかけ、混ぜながら少しとろみが出るまで加熱する。
- ①のゼラチンを加え、溶けたら生クリームを加えて粗熱を取り、人数分に分けて冷蔵庫で2時間くらい冷やし固める。  
\*お好みで泡立てた生クリーム等を添える。

■ 4人分



所要時間 20分 \*冷やし固める時間を除く

## Check Point

ゼラチンは溶け残りがないよう、確実に溶かしましょう。  
ちゃんと溶けていないと、固まりません。