

■ 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位
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する。
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40g・水1200cc・酒小さじ2

- ① 鍋に水・酒を入れて沸騰させ、煮干しをそのまま加えて火を止める。
冷めるまで置いておく。煮干しを一晚、水につけておくだけでも完成。

■ 4人分



所要時間 30分

Check Point

味噌は、香りが飛ばないように火を止めてから入れます。
みその量は1人分で小さじ2（10g）が目安です。

■ 4人分

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	

所要時間 20分

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、あれば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

ごぼうは今や、アンチエイジング、「若返りの妙薬」といわれています。皮の近くに特に栄養・香りがあるので、皮はむかず水にさらさなくてもOKです。薄揚げ以外に牛肉や豚肉と組み合わせるのが定番です。

抹茶のババロア

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	
ホイップクリーム等	お好みで	

■ 4人分



所要時間 20分 * 冷やし固める時間を除く

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少しずつ3～4回に分けながら混ぜる。
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。

Check Point

ゼラチンは溶け残りが無いよう、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。