

冬瓜のそぼろ煮

〈作り方〉

〈材料〉 作りやすい分量

冬瓜 . . . 1/8 個 (500g)
鶏ひき肉 100g
だし汁 3 カップ
(昆布とかつおぶしでとる)
しょうゆ 大さじ 1
みりん 大さじ 1
〔片栗粉 大さじ 1/2
水 大さじ 1/2

- ① 冬瓜は皮をむき、3~4 cm大に切り、熱湯で5分ほど、竹串がようやく刺さるくらい固めにゆで、ザルにあげる。(灰汁をとるため)
- ② だし汁に調味料を入れて火にかけ、鶏ひき肉を入れ、箸でほぐすようにし、①を加えて、10分ほど煮る。
- ③ 冬瓜に竹串がずっと刺さって、煮汁が半量になったら、水で溶いた片栗粉でとろみをつける。

♥コメント 夏に冬瓜を食べると、涼味を感じ、体を冷ましてくれます。
ビタミンCも多く、カリウムも含まれています。

レアヨーグルトケーキ



〈材料〉 作りやすい分量

無糖ヨーグルト . . . 450g
砂糖 大さじ 6
生クリーム 90g
レモン果汁 小さじ 2
粉ゼラチン 10g
熱湯 100g

〈作り方〉

- ① 熱湯の入った器にゼラチンをふり入れ溶かす。
- ② ボウルに、無糖ヨーグルトと砂糖を入れよくかき混ぜ、砂糖が溶けたら生クリーム、レモン果汁を入れて混ぜる。
- ③ ②に①を入れ、よくかき混ぜたら、型に流して冷蔵庫で冷やし固める。

♥コメント

- ・乳製品のアレルギーがある方は、豆乳ヨーグルトや豆乳クリームで代替え出来ます。
- ・好きなジャムをかけても美味しいですよ。
- ・粉ゼラチンは1才過ぎてからお使い下さい。



冬瓜のそぼろ煮



レアヨーグルトケーキ

