

# 親子でクッキング

〈分量は4人分〉

## ❖❖サルサそぼろそうめん❖❖

そうめん	200g
└ 豚ミンチ	250g
└ 玉ねぎみじん切り	150g
└ しょうがみじん切り	少々
└ 油	大さじ1
A	
└ みそ	大さじ2
└ 酒	大さじ2
└ しょうゆ	大さじ1
└ さとう	大さじ1/2
└ トマト	200g
└ 玉ねぎ	100g
└ ピーマン	40g
B	
└ レモン汁	小さじ2
└ オリーブ油	大さじ2
└ タバスコ	少々
└ 塩	少々

①そうめんは盛り付ける直前にゆでる。

A <肉そぼろを作る>

①フライパンに油を熱し、しょうがを炒める。

次に玉ねぎを加えしんなりするまで炒める。

②肉を加え炒め、残りの調味料を加えて味を煮含める。

B <サルサソースを作る>

①トマトは5mm角に切る。

残りの野菜はみじん切りにする。

②調味料と野菜をあわせ、味をなじませる。

【盛り付ける】

①そうめんの上に肉そぼろ、サルサソースをのせる。

②混ぜながら食べる。

## ❖❖フライドポテト❖❖

└ じゃがいも	300g
└ 揚げ油	
└ あおのり	小さじ2
A	
└ 塩	少々
└ カレー粉	小さじ1
B	
└ 塩	少々

①じゃがいもは食べやすく切り、水にさらす。

②電子レンジでしたゆでする。

③水気をふき取り油で揚げる。

④揚げたてにAまたはBをまぶす。

## ❖❖サラダ❖❖

きゅうり	200g
かにかま	40g
マヨネーズ	大さじ1

①きゅうりはせん切りにし、ほぐしたかにかまと合わせる。

②食べる直前に①の水気を絞り、マヨネーズで和える。

## ❖❖レアチーズケーキ❖❖

└ 粉ゼラチン	5g
└ 熱湯	50cc
└ クリームチーズ	100g
└ プレーンヨーグルト	150g
A	
└ さとう	大さじ2、1/2
└ レモン汁	大さじ1/2
フルーツ、ミント	

①粉ゼラチンは熱湯の中にふり入れて溶かしておく。

②ミキサーにカッコAを入れて攪拌する。

なめらかになったら①を加え混ぜもう一度攪拌する。

③器に流し入れ冷やし固める。

フルーツとミントをあしらう。