

コアラクッキングきょうしつ

冷製豆乳サラダうどん



●ざいりょう／4にんぶん

流水めん・・・(1人) 大人200g子ども100g	ミニトマト・・・・・・・・・・8こ
<small>む ちょうせいとうにゅう</small> 無調整豆乳・・・・・・・・・・300cc	きゅうり・・・・・・・・・・1本
めんつゆ (2倍濃縮) <small>のうしゆく</small> ・・・・・・・・・・100cc	<small>えんぞう</small> 塩蔵わかめ・・・・・・・・・・40g
白いりごま・・・・・・・・・・大さじ4	えだまめ・・・・・・・・・・60g
<small>とり</small> 鶏ささみ肉 <small>にく</small> ・・・・・・・・・・2本	<small>きりぼしだいこん</small> 切干大根・・・・・・・・・・16g
酒・・・・・・・・・・大さじ2	あげあぶら・・・・・・・・・・大さじ2

●つくりかた

- ① 塩蔵わかめをかるく水洗いし、5分程水につけてもどす。戻したら水けを切って、一口大にきる。
- ② ミニトマトは半分に、きゅうりはせん切りにする。
- ③ 耐熱皿に鶏ささみをならべ、ふんわりラップをして600Wで2分、裏返してさらに1分加熱する。あら熱がとれてから手でほぐす。(家族ごとに皿にわけておく)
- ④ えだまめはゆでてあら熱がとれたら、さやからだす。(家族ごとに皿にわけておく)
- ⑤ フライパンに油を熱し、弱～中火で切干大根をあげる。(こげやすいので注意!!!)
- ⑥ すりばちにごまを入れ、すりこぎでする。豆乳、めんつゆと合わせておく。
- ⑦ 流水めんをよく水でもみあらいする。水けをよくきってお皿に盛りつける
- ⑧ ⑥をかけ②～⑤を色よく飾る。

ヨーグルトゼリー

●ざいりょう／4にんぶん

プレーンヨーグルト・・・・・・・・200g	アガー・・・・・・・・・・10g
さとう (ヨーグルト用)・・10g	さとう (アガー用)・・10g
牛乳・・・・・・・・・・160cc	みかん (かんづめ)・・ひとり2～3つぶ

根菜とちくわのきんぴら



●ざいりょう／4にんぶん

れんこん 40 g	ごま油 ^ゆ 大さじ 1/2
ごぼう 1/2 本	A { しょうゆ 大さじ 1 と 小さじ 1 さとう 大さじ 1 酒 大さじ 1 水 100 ml
にんじん 60 g	
ちくわ 2 本 (40 g)	
白いりごま 小さじ 2	

●つくりかた

- ① ごぼうは皮を包丁の裏でこそげ落とし、斜め薄切りにしてから細切りにし水にさらす。れんこんも皮をむいて3mmの厚さのいちよう切りにして水にさらす。
- ② ちくわは半分に切って細切り、にんじんは皮をむいて斜め薄切りにしてから細切りにする。
- ③ **A** の調味料をまぜあわせておく。
- ④ フライパンにごま油を熱し、①と②の材料を強火でいため、③を加えてからめる。
- ⑤ 煮汁がなくなったらうつわに盛り付け、いりゴマをかける。

●つくりかた

- ① アガーとアガー用のさとうをよくまぜておく。
- ② 牛乳に①を少しずつまぜとかし、火にかけて沸騰寸前に火をとめる。
- ③ ヨーグルトにヨーグルト用の砂糖を加え、レンジに60秒ほどかけ、ぬるいくらいの温かさにしておく。
- ④ ②と③をまぜ合わせ、容器にいれる。あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ 固まったら、上に汁を切ったみかんをのせる。