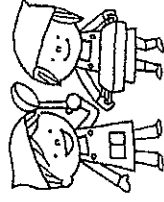




献立名

ささ身のごま焼き



材料(大人2人分)

- ・ささ身・・・4～5本
- ・醤油・・・小さじ2
- ・酒・・・小さじ2
- ・塩こしょう・・・少々
- ・いりごま・・・大さじ6
- ・オリーブ油・・・適量

作り方

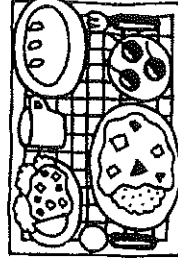
- ①ささ身は筋をとり斜めに薄く切り、醤油・酒・塩こしょうをいれてよくもみこみ10分ほど置いておきます。
- ②味がしみ込んだらいりごまを両面にまんべんなく付けます。
- ③フライパンにオリーブオイルをしき、両面しっかり焼いていきます。
- ④お肉に火が通ったら完成です！



☆一口メモ ☆

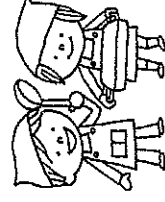


ごまをよく焼くことでごまの香ばしい香りが出ます。お弁当のおかずにもお勧めです。



献立名

ヨーグルトケーキ



材料(パウンド型1枚分) 作り方

- ヨーグルト 250g
- 生クリーム 100ml
- 牛乳 200ml
- 砂糖 100g
- 粉ゼラチン 10g
- ブルーベリージャム 適量

- ①牛乳を温めて砂糖を入れ、溶かし混ぜます(砂糖を完全に溶かします)。ここで少量の水でふやかしたゼラチンを混ぜ合わせて完全に溶かします。生クリームを7分立てくらいにしておきます。
- ②ボールに砂糖とゼラチンを溶かした牛乳、ヨーグルト、あわ立てた生クリームを入れ、よく混ぜます。滑らかになったら型に流し入れれます。
- ③ラップか蓋をして冷蔵庫で冷やします。固まったら型から出して切り分けてます。
- ④ブルーベリージャムは少量のお湯で溶きケーキの上にかけて完成です。



☆一口メモ ☆



とにかくよく混ぜることがポイントです。生クリームをある程度あわ立ててから混ぜ合わせると、口当たりがとても良くなります。

