



# 食育 6月

## ◎新玉ねぎとトマトのサラダ◎

(材料 2~3人分)

- ・新玉ねぎ 1~2コ
- ・トマト or フォトトマト お好きな量

### ◇ドレッシング◇

- ☆ゴマ油 小2
- ☆砂糖 小2
- ☆しょうゆ 大2
- ☆酢 大2
- ☆すりごま 大2

by cookpad

(夏バテ防止!!)

(作り方)

- ①新玉ねぎは薄く切って、水にさらし、ざるにあげておく。  
トマトは食べやすい大きさにカットする。
- ②☆を合わせて、①に入れて混ぜる。

## ◎豆乳レアケーキ◎

(材料)

- ・豆乳 300ml
- ・粉ゼラチン 6g
- ・砂糖 大6
- ・レモン汁 大1
- ・生クリーム 200ml

(作り方)

- ①豆乳、砂糖、ゼラチンを入れ弱火にかける。(沸騰させない)
- ②ゼラチンがとけたら氷水で①を冷やし、とろみがついたらレモン汁を入れる。
- ③生クリームを軽く泡立てて②に入れ、型に流す。
- ④冷やして固まれば完成。

