

1月



大根もち

<材料>

- 大根 1/2本
 - ★片栗粉 大3
 - ★小麦粉 大3
 - ★鶏ガラ 小1と1/2
 - ★ツナ缶 1缶
 - ・ゴマ油 大1
 - ・ネギ
 - ・ポン酢
- ）お好み

- ① 大根をすりおろし、水気をしっかり切る。
- ② 大根と★をませる。
- ③ フライパンにゴマ油をひき②をスポンで炙って焼く。
- ④ お好みでネギを散らしポン酢をかけて完成



イチゴとヨーグルトのゼリー

<材料(4コ)>

- いちご 4コ
- ・70レ-ンヨーグルト 100g
- ・グラニュー糖 20g
- ・粉ゼラチン 5g
- ・水 大1

- ① 粉ゼラチンは水でふやかしておく
- ② イチゴのヘタを取りボウルに入れ、フォークでつぶす。
- ③ 金鍋に②とグラニュー糖を加えて沸騰直前まで弱火にかけ、ふやかしておいたゼラチンを加えてよくませる。
- ④ 火をとめ、70レ-ンヨーグルトを入れ、よくませ器に注ぐ。冷蔵庫で3時間冷やし、完成



by クラシル

