

## ◆ アジアン・タコライス ◆

### 《材料4人分》

豚挽き肉	300g
玉ねぎ	150g
生姜	1かけ
にんにく	1かけ
ごま油	大さじ1
豆板醤	小さじ1
(A) 水	200cc
鶏がらスープの素	小さじ1
トマトケチャップ	大さじ3
オイスターソース	大さじ1
醤油	大さじ1
はちみつ	小さじ1
もやし	1袋
(B) ごま油	小さじ1
塩	少々
三つ葉	1/2束
ご飯	適量

### 《作り方》

- ① 玉ねぎ・生姜・にんにくは、みじん切りにする。
- ② フライパンにごま油・生姜・にんにく・豆板醤を入れて中火にかけて炒め、香りが立ったら玉ねぎを加える。玉ねぎが透き通ってきたら挽き肉を加え、パラパラになるまで炒める。
- ③ (A)を加えて、水気がほとんどなくなるまで煮る。
- ④ もやしはサッと湯通しし、水気をよく切って(B)をからめる。
- ⑤ 三つ葉は1cm幅に切る。
- ⑥ 器にご飯をよそい、④のもやしをのせ、③をかけ、三つ葉を散らす。

※ 三つ葉を香菜(パクチー)にかえると、エスニックな味に。

※ もやしをせん切りのレタスにかえてご飯にのせ、三つ葉の代わりに角切りのトマトとピザ用チーズを散らすと、沖縄のタコライス風に。

## ◆ 桃のミルクゼリー ◆

### 《材料》

桃(缶詰)	2~3切れ
桃缶詰シロップ	100cc
牛乳	300cc
砂糖	大さじ3
粉ゼラチン	5g
水	大さじ2

### 《作り方》

- ① 桃は、1cm角に切っておく。
- ② 粉ゼラチンは、大さじ2の水でふやかしておく。
- ③ 鍋に牛乳・砂糖・缶詰のシロップを入れて温め、沸騰直前で火を止め、②を加えて溶かす。
- ④ ③を冷水に浸けて冷まし、①を加えて混ぜ、器に流し入れて冷蔵庫で冷やし固める。

## ◆ タコとポテトのバジルソテー ◆

### 《材料4人分》

ゆでタコ足	約160g
じゃがいも	約400g
ミニトマト	8~10個
にんにく	小1片
バジルの葉	5~6枚
オリーブ油	大さじ2強
塩	適宜
粗引き黒胡椒	多めに
粉チーズ	適宜

### 《作り方》

- ① じゃがいもはよく洗って皮つきのまま鍋に入れ、たっぷりの水に塩少々を入れてゆでる。皮をむき、半分に切ってから4~6つに切る。
- ② タコは薄切りにする。にんにくはみじん切り、バジルは小さくちぎる。
- ③ フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて弱火にかけ、香りが立ってきたらじゃがいもを加え、中火にして、少し焼き色が付くまで炒め焼きする。
- ④ ミニトマトを加えて皮がはじける位になったら、タコとバジルを加えてサッと炒め合わせる。
- ⑤ 塩・胡椒をして火を止め、器に盛って粉チーズをたっぷり振る。

## ◆ 人参と玉ねぎのツナマスタードサラダ ◆

### 《材料4人分》

人参	1本(200~250g)
新玉ねぎ	1/2個(約100g)
パセリのみじん切り	少々
(A) ツナ缶	小1缶
酢	大さじ3
粒マスタード	大さじ1強
はちみつ	小さじ1
塩	少々
粗挽き黒胡椒	多めに

### 《作り方》

- ① 新玉ねぎは縦半分に切って横に薄くスライスし、ザルに広げて20分ほどおく。
- ② ビニール袋に(A)を入れ(ツナ缶は油ごと)、よく混ぜ合わせる。
- ③ 人参はせん切りにして少し歯ごたえがあるくらいにゆで、ザルにあげて水気をよく切る。
- ④ ②のビニール袋に①を加え、混ぜておく。
- ⑤ ③の人参が熱いうちに④に加えてよく混ぜて味を調え、袋の口を縛って冷まし、時々上下を返しながらかみで冷やす。
- ⑥ 器に盛り、パセリのみじん切りを振る。