

◎ オレンジヨーグルトムース

<2人分>

<材料>

みかんジュース	45g
レモン果汁	2.5g
ヨーグルト	25g
生クリーム	36g
上白糖	12g
水	10g
ゼラチン	2.2g
ミント	



ゼラチン戻し用

飾り

事前準備

生クリームを6分～7分立てにしておく。
粉ゼラチンは水でふやかしておく。
ヨーグルトは冷蔵庫から出しておく。
※冷やしたまま使用しない。

<作り方>

- ① 小鍋に上白糖、オレンジジュースを入れ、火にかける。
- ② 一煮立ちさせ、砂糖を溶かす。
- ③ 砂糖が溶けたら火からおろし、ふやかしたゼラチンを入れる。
- ④ ゼラチンを溶かす。
- ⑤ ゼラチンが溶けたら鍋ごと氷水につけ、とろみが出るまで冷やす。
※ここでしっかり冷やしておかないと分離の原因になります。
- ⑥ ⑤が冷えたらレモン汁、ヨーグルト、泡立てておいた生クリームの順に加える。
その都度しっかり混ぜる。
※生クリームが生地にしっかり混ざるように。
ここも分離の原因になります。
- ⑦ 生地をカップに流しいれ、冷蔵庫で2時間以上冷やす。



<盛り付け>

冷蔵庫で冷やしたオレンジヨーグルトムースにミントをのせて完成です。

夏休みコミュニティ食堂 レシピ集

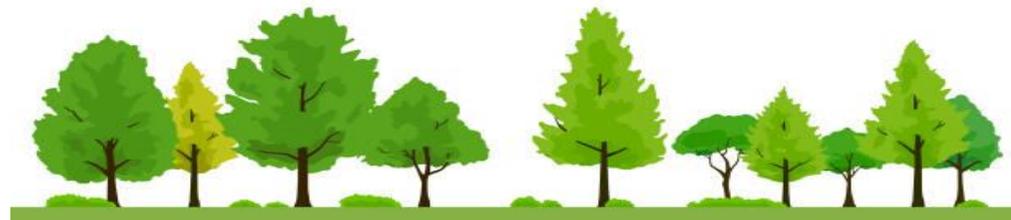
子どもに大人気の給食！ ～お家で作れる玉ルーカレーライス～

○玉ルーカレーライス

○ラタトゥイユ風

○お楽しみデザート

オレンジヨーグルトムース



令和6年7月30日 火曜日

◎ カレーライス <2人分>

<材料>

ごはん 2人分ご用意ください

カレーソース	じゃがいも	1/2 個	… 厚いちょう
	玉ねぎ	1/2 個	… 1.5cm角
	にんじん	1/2 個	… いちょう
	豚肩ロース	120g	
	セロリー	2.5g	… みじん
	生姜	ひとかけ	… みじん
	にんにく	ひとかけ	… みじん
	なたねサラダ油	小さじ1	



★ ウスターソース	大さじ1
★ ケチャップ	大さじ1
★ しょうゆ	小さじ1弱
★ 塩	小さじ1弱
★ こしょう	少々
★ 砂糖	少々
水	220g



玉ねぎルー	玉ねぎ	小1/2個	… スライス
	● 小麦粉	大さじ2	
	○ バター	大さじ1	
	なたね油	大さじ1	
	● カレー粉	小さじ1	

玉ねぎルーの作り方

- ① サラダ油で玉ねぎを中火できつね色になるまで炒める。
- ② そこに●を入れ、よく炒め○を加えてさらに1~2分炒めると『玉ねぎルー』の完成です。

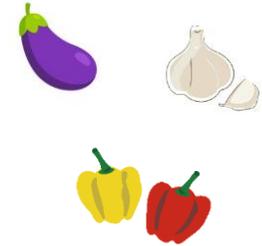
<作り方>

- ① 鍋に油をひき、にんにく・生姜・セロリーを入れよく炒め、豚肉・野菜の順に炒める。水と★を加えてさらに煮込む。
- ② 『玉ねぎルー』を入れ、さらに煮込んで味を調える。
- ③ じゃがいもが柔らかくなったら完成です。

◎ ラタトゥイユ風 <2人分>

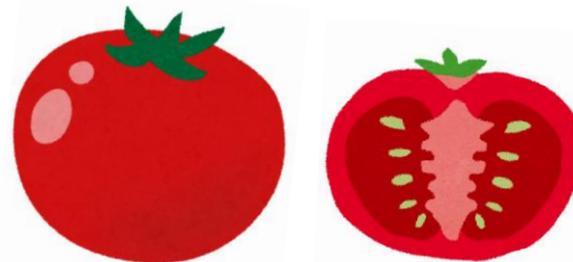
<材料>

赤ピーマン	1/2 個	… 乱切り
黄ピーマン	1/2 個	… 乱切り
なす	1/2 個	… 半月切り
トマト	1/2 個	… 1cm角切り
ズッキーニ	1/4 個	… 半月切り
オクラ	2本	… 4等分
ベーコン千切り	20g	
にんにく	ひとかけ	… みじん切り
オリーブ油	小さじ1	
★ トマトピューレ	大さじ1	
★ ケチャップ	小さじ1	
★ 塩	少々	
★ こしょう	少々	
★ 砂糖	少々	



<作り方>

- ① 赤ピーマン、黄ピーマン→オクラ→ズッキーニの順に茹でる。塩をふって水気をきる。
- ② フライパンに、オリーブ油を熱し、にんにく、ベーコンを香りが出るまで炒める。なすを加え、しんなりするまで炒め、あら熱をとる。
- ③ ②をボールにあげ、①とトマトを加え★の調味料で味をととのえる。



※トマト缶を1缶加えて煮込むと【本格ラタトゥイユ】になります。