

メニュー : 冷汁風ヘルシーカツスパ																																											
氏名	荒川 有香	年齢	16才																																								
住所																																											
職業又は学校名	日南学園高等学校	性別	女性																																								
<p>材 料 (4人前)</p> <table> <tr> <td>かつお</td> <td>200^g</td> <td>ミニトマト</td> <td>4個</td> </tr> <tr> <td>白ごま</td> <td>10^g</td> <td>スパゲッティ</td> <td>220^g</td> </tr> <tr> <td>豆乳</td> <td>300cc</td> <td>お湯</td> <td>3リットル</td> </tr> <tr> <td>ゆずこしょう</td> <td>5^g</td> <td>塩</td> <td>30^g</td> </tr> <tr> <td>スイートコーン</td> <td>1/2缶</td> <td>オリーブオイル</td> <td>少々</td> </tr> <tr> <td>切り干し大根</td> <td>5^g</td> <td>(A)</td> <td></td> </tr> <tr> <td>大葉</td> <td>4枚</td> <td>酒</td> <td>小さじ1</td> </tr> <tr> <td>茗荷</td> <td>2個</td> <td>濃口しょうゆ</td> <td>大さじ1</td> </tr> <tr> <td>胡瓜</td> <td>1/4本</td> <td>みりん</td> <td>大さじ1/2</td> </tr> <tr> <td>人参</td> <td>1/4本</td> <td>白みそ</td> <td>20^g</td> </tr> </table>				かつお	200 ^g	ミニトマト	4個	白ごま	10 ^g	スパゲッティ	220 ^g	豆乳	300cc	お湯	3リットル	ゆずこしょう	5 ^g	塩	30 ^g	スイートコーン	1/2缶	オリーブオイル	少々	切り干し大根	5 ^g	(A)		大葉	4枚	酒	小さじ1	茗荷	2個	濃口しょうゆ	大さじ1	胡瓜	1/4本	みりん	大さじ1/2	人参	1/4本	白みそ	20 ^g
かつお	200 ^g	ミニトマト	4個																																								
白ごま	10 ^g	スパゲッティ	220 ^g																																								
豆乳	300cc	お湯	3リットル																																								
ゆずこしょう	5 ^g	塩	30 ^g																																								
スイートコーン	1/2缶	オリーブオイル	少々																																								
切り干し大根	5 ^g	(A)																																									
大葉	4枚	酒	小さじ1																																								
茗荷	2個	濃口しょうゆ	大さじ1																																								
胡瓜	1/4本	みりん	大さじ1/2																																								
人参	1/4本	白みそ	20 ^g																																								
<p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 切り干し大根はお湯につけ戻しておく ② 大根・茗荷は千切り、胡瓜はいちょう切りにし、水で洗いザルに上げる。トマトは1/4に切っておく ③ かつおを角切りにし、塩を少々かける。ミキサーに人参・ゴマ・切り干し大根を入れ、くだきかつおを加え、Aの調味料を入れ混ぜ合わせ、分量の豆乳を100cc加え混ぜ合わせ、鉄板にオーブンシートを敷き、1.5cm厚に広げ250度のオーブンで約7分焼き上げる ④ 分量のお湯を鍋に入れ、塩を加えパスタをアルデンテに茹でる ⑤ ③をボールに入れ、ホイッパーでくだきながら残りの豆乳とオリーブオイルを少々加えのばし冷ましておく ⑥ ④の茹であがったパスタを冷水で冷やし⑤をからめ器にきれいに盛り付ける。 																																											
<p>コツ : ヘルシーな豆乳を使っているところがポイントです。</p>																																											