

# *Giment doux trois a la valeur or Salade Mili-Milo*

三色ピーマンの包み蒸し オーガニックサラダ添え



## 〈材料 4人前〉

パプリカ赤、黄、緑 大きいもの 各1個

好みのオーガニックサラダ 適量

☆Aの材料

鶏ひき肉	300g
にんにく	少量
しょうが	少量
卵	1個
しょうゆ	大さじ1
コーンスターチ	小さじ2
塩	適量
こしょう	適量
干しレーズン	36粒



☆ドレッシングの材料☆

- ・オリーブオイル 大さじ4
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・レモン果汁 大さじ1
- ・おろししょうが 小さじ1
- ・おろしにんにく 小さじ1/2
- ・塩、こしょう 適量

## 【作り方】

- 1, にんにく、しょうがはみじん切りにする。卵は溶いておく。
- 2, ピーマン各種は、ガスバーナーでしっかり表面を焼いてから冷水で冷ます。その後、流水で焼けた皮をキレイに取り除く。
- 3, 2の水気を切ったら、半分に割り、ヘタと種を除き、裏面の余分を切って1枚にのばす。各種ピーマンを4cm角に切り分ける。
- 4, 残ったピーマン各種は、5mm角に切る。ソースの中に入れるので、大きさをそろえて切る。その方が見栄えがする。
- 5, Aの材料をボールに入れ、全てをよく混ぜ合わせる。
- 6, ラップの上に4cm角のピーマンを置き、スプーンで楕円にした5とレーズン3粒をのせてからラップに包む。
- 7, ラップに包んで端をとめたら、蒸し器に入れ100℃で5分蒸す。
- 8, Bの材料を入れ、泡立て器でよく混ぜ合わせてから5mm角に切ったピーマンを加えてドレッシングとする。
- 9, 7のピーマンのラップをはずし、お皿に盛りつけドレッシングをかける。5mm角のピーマンを彩りよく散らす。最後にオーガニックサラダを飾る。

# Gaspacho

## スペインの冷製スープ

### 〈材料4人前〉

トマト	400g
デルモンテ トマトジュース	400cc
白ワインビネガー	40cc
タバスコ	8滴
オリーブオイル(バージン)	40cc
塩	適量
こしょう	適量



### 浮き身

キュウリ、ナス、ズッキーニ、パプリカ赤、黄、 各1/2個

### 【作り方】

- 1, キュウリ、パプリカ、ズッキーニを5mm角に切る。ナスは5mm角より大きめに切る。ズッキーニはゆで、ナスは油で揚げておく。
- 2, トマトを湯むきする。
- 3, 湯むきしたトマトをザルなどの編み目の細かいもので、こす。
- 4, ボールに3と全ての材料を入れて混ぜ合わせる。味を調える。
- 5, 氷水で、3をよく冷やす。
- 6, スープを器に盛り、キュウリ、パプリカ、ズッキーニ、ナスを彩りよく飾る。

### ～ひとくちメモ～

トマトには、とりすぎた水分を体の外に出してくれるカリウムがたくさん入っています。また、リコピンが多くビタミンCも入っているので、紫外線で焼けた肌にもうれしい野菜です。

リコピンは、熱に強い栄養素で、油と一緒にとると吸収率が高まります。生のトマトが苦手という子どもには、スープや炒め煮などをすすめてみてはいかがでしょうか。

# スイートポン酢

(材料 1L 分)

\*材料①

だし汁	400ml
しょうゆ	200ml
白ワインビネガー	150ml
みりん	100ml
上白糖	大さじ5
しょうがみじん切り	50g
にんにくみじん切り	適量

- \*コーンスターチ 適量
- \*大葉 適量
- \*万能ねぎ 適量

サラダや、肉料理、魚料理、冷や奴など何にかけてもおいしいドレッシングです！

## 【作り方】

- 1, 材料①を鍋に入れて、火にかける。
  - 2, 沸騰したらコーンスターチでとろみをつける。  
(コーンスターチがなければ片栗粉でも OK)
  - 3, 冷却する。
- \*使用時に大葉や万能ネギを加えて使用すると良い。