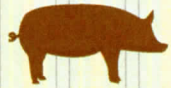


和食のプロから学ぶ「温故知新」セミナー

監修：野永 喜三夫(日本橋「ゆかり」三代目) 協賛：J A八王子 J A全農東京

素材を
おいしく!!

ヘルシー
デザート



TOKYO X とピーマンと玉ねぎの パッションフルーツソース炒め



=材料4人前=

- ・TOKYO X…400g
(豚バラスライス)
- ・ピーマン…8個
- ・玉ねぎ…2個

1. {
- ・パッション
フルーツジャム…80g
 - ・酒…120g
 - ・醤油…60g
 - ・みりん…60g
 - ・砂糖…15g
 - ・生パッション…1個

=作り方=

- ①ボウルに材料1.を加え良く混ぜタレを作る。
- ②豚肉は約1cm×4cm幅に切り分け、ピーマンは縦半分に切り茎と種を取り約5mm幅にせん切りし、玉ねぎはくし切りにしておく。
- ③別のボウルに、②の豚肉を加え①のタレを大さじ4杯加え良く混ぜ約30分置き、片栗粉をふりかけ肉になじませておく。
- ④フライパンに②の野菜と③を加え中火で炒め、食材に火が入ったら①の残りを適量加えよく炒め、器に盛りつける。

MEMO

パッションフルーツのヨーグルトと白ワインゼリーよせ

=材料4人前=

- A. {
- ・飲むヨーグルト…400g
 - ・パッションフルーツピューレ…50g
 - ・砂糖…60g
 - ・板ゼラチン…10g

- B. {
- ・白ワイン…400g
 - ・パッションフルーツピューレ…50g
 - ・砂糖…70g
 - ・板ゼラチン…10g
- ・生パッションフルーツ…適量
・ミント…適量

=作り方=

- ①板ゼラチンは、水に漬け込み戻しておく。(A.B.ともに)
- ②鍋にA.を加え、中火でゴムベラなどで底から混ぜ①のゼラチンを溶かす。ボウルに氷水を作り鍋ごと浮かせ、あら熱がとれてもろつくまで冷やし、容器に流し込み冷蔵庫で冷やし固めておく。
- ③B.は、別の鍋ゼラチン意外を加え中火で一度沸かしてアルコールを煮切り、最後にゼラチンを加え、②と同じ方法であら熱をとり、容器に流し込み冷蔵庫で固めておく。
- ④両方ともお好みに切り出し器に盛りつけ、生のパッションフルーツやミントを添える。

