



材料(2人分)

- ・豚ひき肉…200g
- ・ニンジン…2分の1本
- ・タマネギ…1個
- ・ニンニク…1かけ
- ・オリーブオイル…大さじ2
 - ・カットトマト缶…1缶
 - ・野菜ジュース (濃いめのもの)…200ml
- A
 - ・赤ワイン…100ml
 - ・水…200ml
- B
 - ・ケチャップ…大さじ2
 - ・ウスターソース…大さじ1
- ・バター…10g
- ・塩…適量
- ・砂糖…適量

作り方

- 1、ニンジン、タマネギ、ニンニクはみじん切りにします。
- 2、オリーブオイルを入れた鍋に1を入れ、塩を一つまみ加えてあめ色になるまで炒めます。
※ここでだいぶ時間がかかります。
- 3、2を皿に取り出し、豚ひき肉を加え、そぼろ状になるまで炒めます。
- 4、2とAを加え、灰汁をとりながらポタポタとするまで煮込みます。
- 5、Bを加えて塩と砂糖で味を調えます。
- 6、最後にバターを入れて完成!

MEMO

- ・大量に作って保存容器に入れて冷凍保存しておくとなかなか便利に使えます。
- ・解凍の際には流水解凍すると直ぐに解けます。
- ・パスタはもちろん、ホットサンドや、水を加えてキーマカレーにするなど、いろいろアレンジしてお楽しみください!

おすすめトッピングはナス!



レシピ考案者:野菜経営学科2年 佐藤



材料(作りやすい分量)

- 梨のコンポート
 - ・梨…1個
 - ・レモン汁…大さじ1
 - ・水 200ml
 - A
 - ・砂糖…50g
 - ・キルシュ…大さじ2
- ブルーベリー羊羹
 - ・こしあん…400g
 - ・ブルーベリージャム (糖度45%のもの)…200g
 - ・レモン汁…大さじ1
 - ・水…300ml
 - B
 - ・砂糖 30g
 - ・粉寒天…4g
- 盛り付け用
 - ・生クリーム…適量

MEMO

- ・糖度45%以上のジャムを使う際には砂糖の量や、ジャムの量を調節してください。
- ・ほかの種類ジャムで作る際には白あんを使うと見た目よくなると思います!

作り方

- 梨のコンポート作り
 - 1、梨の皮をむき、一口大の大きさに切ります。
 - 2、鍋にAを入れ、中火で沸騰させてアルコールを飛ばします。
 - 3、梨とレモン汁を加え、弱火で10分ほど煮ます。
 - 4、耐熱容器に入れ、粗熱をとっておきます。
- ブルーベリー羊羹作り
 - 1、鍋にBを入れ、中火で沸騰してから2分沸かし続けます。※ここで沸騰時間が足りないと固りにくくなります
 - 2、弱火にし、こしあんを加えてこげないようによく混ぜたら、ブルーベリージャムとレモン汁を加えます。
 - 4、全体が混ざったら火を止めて、そのままろみが出るまで混ぜます。
 - 5、よく濡らしたプリンカップなどに羊羹液を5mmほど入れ、少し固まらせ、梨のコンポートを3~4切れ入れて、梨が浸るまで残りの液を入れます。
※濡れていない容器に液を入れると容器から羊羹がはがれなくなってしまいます。
 - 7、よく冷やしてから、皿に盛り、生クリームと梨のコンポートを添えて完成!

弁当用の蓋つき容器に入れば作り置きも楽に!



レシピ考案者:野菜経営学科2年 佐藤