

アマ 亜麻ルシェ

ファミリークッキング

日時 2024年 7月 28日 日曜日

時間 10:00~13:00(開場 9:50)

場所 札幌エルフラザ 4階料理実習室

~今日のメニュー~

・タコライス

・冷製コーンスープ

・空心菜といんげんのツナマヨ和え



提供・主催

藤女子大学 *Cooking Labo*

JA さっぽろ篠路青年部篠路支部

北大マルシェ *cafe & Labo*

○タコライス

〈材料〉 2人分

・タコスミート

ひき肉	200g
玉ねぎ	1/2個
ケチャップ	大さじ2
ウスターソース	大さじ1
カレールー	1かけら
ニンニクチューブ	1cm
塩こしょう	少々
亜麻の実	大さじ1

・ご飯

*米	1合
*水	200cc

・トッピング

レタス	1/4個
トマト	1個
粉チーズ	好きなだけ



〈作り方〉

*炊飯器に米と水を加えて炊く。

- ①玉ねぎはみじん切りにする。
- ②カレールーは細かく刻む。
- ③レタスは千切りにして水にひたす。
- ④トマトは1cm 角の大きさに切る。
- ⑤フライパンでひき肉、玉ねぎ、にんにくを炒めて、玉ねぎがしんなりとするまで炒める。
- ③塩こしょうとカレールーを加えて炒め、ケチャップとウスターソース、亜麻の実を入れて、さらに炒める。
- ④お皿にご飯を盛り、レタス・③・トマト・粉チーズの順で乗せて完成！

○冷製コーンスープ

<材料> 2人分

とうきび	1本
玉ねぎ	1/2個
牛乳	200 ml
顆粒コンソメ	小さじ1/2
塩こしょう	少々
バター	20g



<作り方>

- ①とうもろこしをラップで包み、電子レンジで600W で6分間加熱する。
- ②とうもろこしの芯から実を取る。
- ③玉ねぎを薄く切る。
- ④鍋にバターと玉ねぎを入れて、玉ねぎがしんなりするまで炒める。
- ⑤④にとうもろこしの実と牛乳、顆粒コンソメを入れて、鍋の周りがフツフツとなるまで煮る。
- ⑥⑤の粗熱が取れたら半分に分けてミキサーにかける。
- ⑦大きな粒がなくなるまでミキサーにかけたら、ボウルに入れる。
- ⑧氷を張ったボウルの上に乗せてよく冷やす。
- ⑨よく冷えたら、器によそって完成！

○空心菜といんげんのツナマヨ和え

＜材料＞ 2人分

空心菜 100g

いんげん 50g

ツナ缶 1/2 個

しょうゆ 小さじ 1/2

マヨネーズ 大さじ 2



＜作り方＞

- ①いんげんはへたを折り、塩(ふたつまみ)加えた熱湯で2分程度茹でる。柔らかくなったら水にとる。
- ②空心菜は、塩(ふたつまみ)加えた熱湯でゆでて水にとる。
- ③空心菜は水気をしぼって食べやすい大きさに切る。
- ④いんげんは一口大に切る。
- ⑤ボウルに③、④と汁気をきったツナ、しょうゆ、マヨネーズを加えて和える。
- ⑥器に盛り付けて完成！