

<白菜のピーナッツ和え>

【材料（3人分）】

白菜：240g ・ ・ ・ ・ ・
塩：小1/3
・ ・ ・ ・ ・
・ ・ ・ ・ ・
・ ・ ・ ・ ・

<和え衣>
ピーナッツ粉：20g
砂糖：大1
醤油：小1
昆布だし：大1



すり鉢を使う時は、
下に敷く濡れ布巾、
ゴムベラ、すりこ木を
用意する！

【作り方】

- ①鍋にお湯を沸かし、沸騰したら白菜の芯のほうを入れ、しんなりしたら葉も全て鍋に入れてゆでる。
- ②茹でたらザルに広げ塩を振る。（水にとらない！）
- ③飾り用のピーナッツ粉を取りおきし、残りのピーナッツ粉をすり鉢でする。（途中で粉が広がるのでゴムベラで集めながらする。）
- ④粒がなくなり、油が出てきたら砂糖を加えてなじませる。そこに醤油をいれ更にする。これにだし汁を加え中農ソースの固さに調節し、器に移す。
- ⑤②が冷めたらまきすの幅に合わせて切りそろえ、まきすに並べて海苔巻きの様に巻く。
- ⑥⑤を絞って余分な水気を取り、食べ良い大きさにきって器に盛り付ける。
- ⑦⑥に④の和え衣をかけ、上に飾り用のピーナッツを乗せる。

<フルーツのクリームチーズ風ヨーグルト添え>

【材料（3人分）】

白桃缶：1/2個分
バナナ：1本
りんごの赤ワイン煮：1/4個分
プレーンヨーグルト：200g
砂糖：適量
生クリーム：20ml ・ ・ ・ ・

<りんごの赤ワイン煮（2個分）>

りんご：2個
砂糖：80g
赤ワイン：大6
水：3カップ
塩：少々

【作り方】

- ①プレーンヨーグルトは、ザルとクッキングペーパーを使って一晩水切りする。
 - ②①をボールにいれ、砂糖を加えて好みの甘さにする。
 - ③②に生クリームを少しずつ加え、好みの固さに伸ばす。
 - ④フルーツを好みの形にきって器に盛り付け、③のソースをかける。
- ※このときソースを固めに作り、フルーツと和えて盛り付けても良い。

りんごの赤ワイン煮：りんごは皮をむいて4つ切りにし、芯をとる。

鍋にりんご、りんごの皮、塩以外の調味料をいれに詰める。
仕上げに塩を少々加える。