

平成24年8月23日(木)

秋田栄養短期大学移動公開講座in大雄

親子で楽しく作ってみませんか。

太陽の光をたっぷりあびて育った
「シリアルージュ」を使った簡単で
おいしい料理です。

マカロニサラダ寒天

★作り方

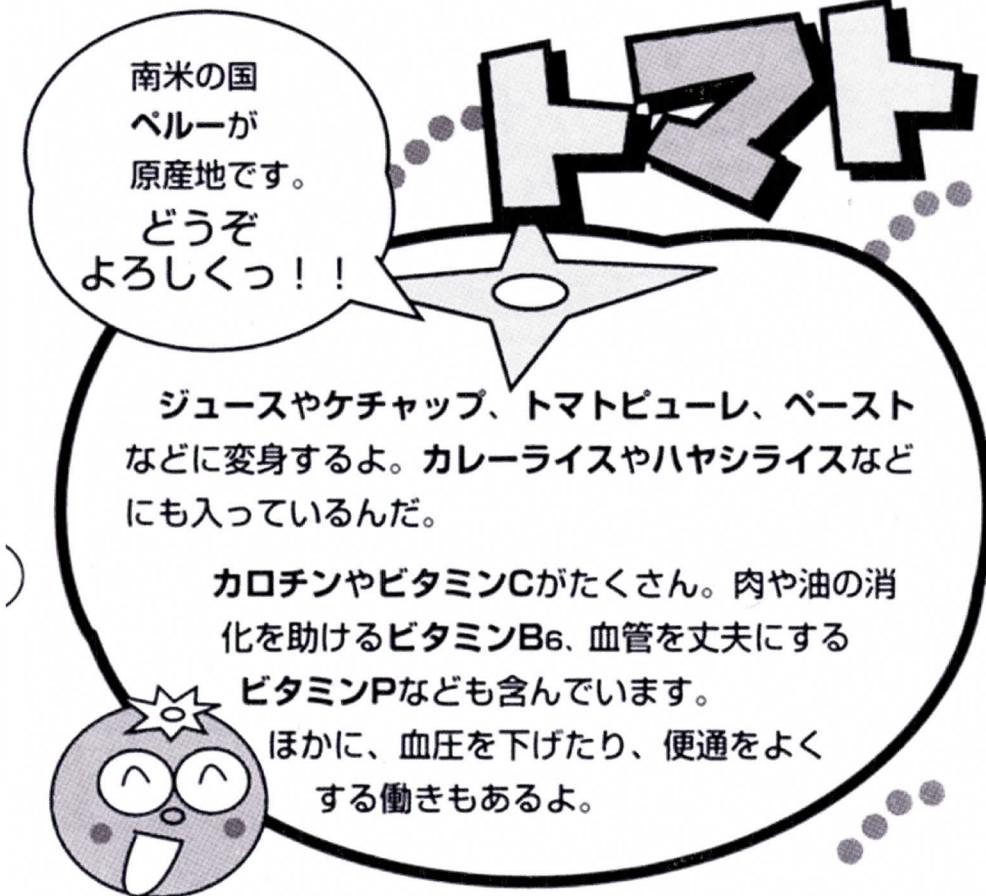
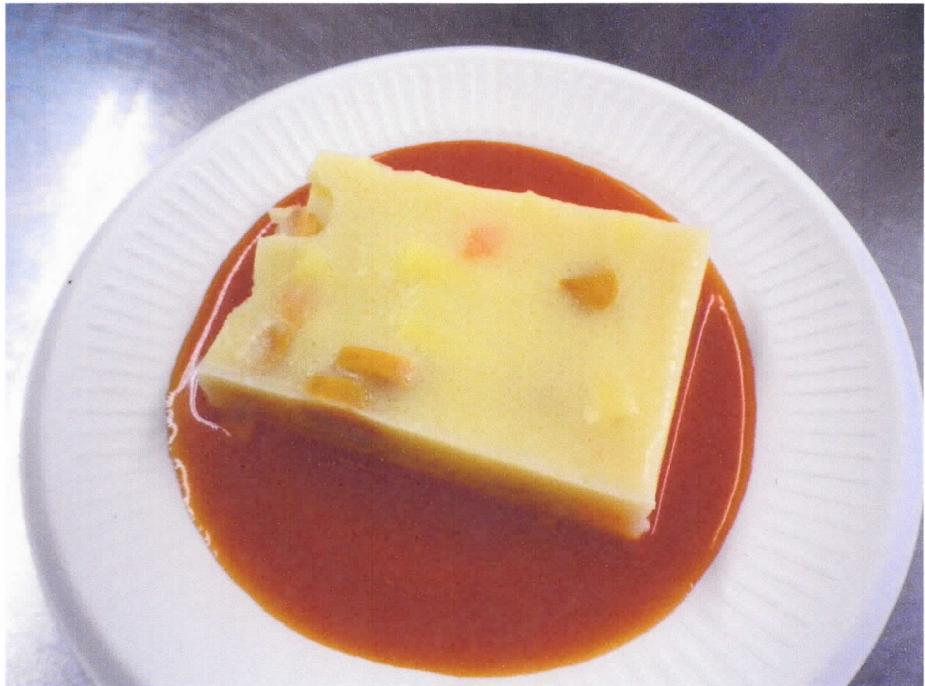
1. マカロニはゆでる。ウインナーは3mmの輪切りにし、ミックスベジタブルはおゆをかける。
2. なべにスープと寒天を入れて火にかけ、ふつとうしたら、マカロニ、ウインナー、ミックスベジタブル、ホワイトソースを加える。
3. 塩とこしょうで味をととのえ、容器に入れて冷やしかためる。
4. なべにスープとざく切りにしたシリアルージュを入れ、にこむ。
5. ケチャップと塩で味をととのえる。
6. できたソースを皿にしき、切り分けた寒天をのせる。

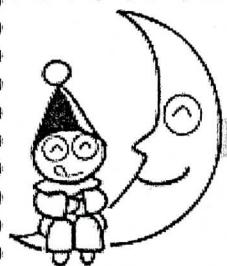


★ざいりょう

マカロニ	30g
ウインナー	3本
ミックスベジタブル	30g
コンソメスープ	400ml
寒天	3g
ホワイトソース	100g
塩	2g
こしょう	少々
シリアルージュ	100g
ソース	コンソメスープ 150ml
	トマトケチャップ 40g
	塩 2g

横手市のとくさん品を使っています トマト(シリアルルージュ)





親子で楽しくつくってみませんか？

すいか寒天ソーダ



材料（4人分）

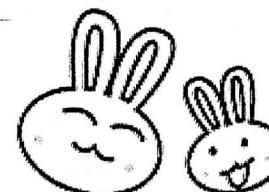
すいか	400g
水	100g
砂糖	18g
サイダー	500ml
レモンスライス	4枚



作り方

1. すいかは皮とたねをとり、ミキサーにかける。
*ミキサーがないときは、すりおろしてざるでこす。
2. なべに水と寒天を入れて火にかけ、ふつとうしたら
すいかと砂糖を加える。
3. 容器に入れて冷やしかためる。
4. かたまつたら角切りにし、グラスに入れる。
5. サイダーをそそぎ、レモンをそえる。

しゅんのくだもので作ってね



横手市のとくさん品を使っています すいか



すいかは夏の果物の代表といってもよいでしょう。日本には中国から16世紀に渡来し、気候の温暖な地域で広く栽培されました。「西瓜」の字は、中国に西域から伝えられた瓜であったことに由来します。

すいかは夏を代表する果実で、形や大きさ、果皮の色、縞の有無、果肉の色など多様です。

成分の特徴ですが、果肉の90%以上は水分で、糖質と少量のリンゴ酸、カロテンを含みます。また、果汁には利尿の効果があります。

