

## とくしま むーす



### 材 料 (4人分)

さつまいも 1本  
ほうれん草 1/2束  
ゆず(果汁) 大さじ1  
砂糖(ムース用) 大さじ1  
ゼラチン 4g  
牛乳 100ml  
生クリーム 100ml  
砂糖(さつまいも用) 大さじ1  
板チョコレート 1/2枚  
春巻きの皮 2枚  
すだち(飾り用) 1個  
チョコレートソース 適量

さつまいもの甘さで  
ほうれん草が  
食べやすい!

- ① さつまいも(2/3本)の皮をむき、輪切りにして柔らかくなるまで茹でる。
- ② ほうれん草をたっぷりの湯で茹でて水にさらし、絞って3cmに切る。
- ③ ミキサーにさつまいも・ほうれん草・生クリーム・牛乳・砂糖・ゆず果汁を入れて攪拌する。
- ④ ゼラチンを水でふやかしてレンジで20秒加熱し、③に入れて攪拌して容器につぎ分け、冷やす。
- ⑤ さつまいも(1/3本)をいちょう切りにし、砂糖(大さじ1)・水を入れて煮詰める。
- ⑥ 春巻きの皮を三角形に切り、フライパンで焼く。
- ⑦ 固めたムースに⑤・⑥・すだちの輪切り・チョコレートソースをトッピングする。

## ごはん de ポーク



### 材 料 (4人分)

飯 2合	パン粉 1/2カップ
ちりめん 12g	牛乳 40ml
小麦粉 小さじ2	豚ひき肉 200g
しょう油 大さじ1	卵 1/2個
砂糖 大さじ1/2	細ネギ 4本
	れんこん 40g
	玉ねぎ 40g
	コーヒーゼリー 40g
	レタス 40g
	おろしポン酢 適量

- ① ボウルに飯を入れて小麦粉を振りかけ、しょう油・砂糖・ちりめんを入れて混ぜる。
- ② すりこぎで飯に粘りが出るまでつぶす。
- ③ ②を型に入れて形を整え、フライパンで両面を焼く。
- ④ 細ネギ・れんこん・玉ねぎをみじん切りにしてフライパンで炒める。
- ⑤ ボウルにひき肉・牛乳でしめらせたパン粉・卵・④・塩・コーヒーゼリーを入れてこね、小判型に整えて焼く。
- ⑥ ②に⑤とレタスをのせ、おろしポン酢をかけて最後に②をのせる。

香ばしいコーヒーゼリーの風味が  
気分転換にぴったり