

料理は科学

サイエン酢ランチ



サイエンすマシュマロゼリー

◆カッテージチーズとホエー(牛乳 1L に対し酢60ml)

- ①鍋に牛乳を入れて中火にかける。焦げないようにゴムベラで混ぜる。
- ②牛乳が温まり、フツフツしてきたら火を止めて酢を入れる。
- ③全体を混ぜ合わせたら、そのまま 10~15 分ほど置く。
- ④下にポウルを置き、キッチン・ペーパーを重ねたザルに、鍋の中身を注ぐ。
- ⑤キッチン・ペーパーで優しく包み、丁寧に手で上から押し水気を切る。
- ⑥キッチン・ペーパーに残ったものが「カッテージチーズ」液体が「ホエー」

カッテージチーズはサラダなどに！

サイエンす焼きそば

◆アントシアニンを含む野菜 (紫キャベツ・紫さつまいも)

ポリフェノールの一色の青紫色の天然色素。抗酸化作用があり、古くから目の働きを助ける効果や、眼底疲労を予防する効果があるといわれている。中華麺はかん水と呼ばれるアルカリ性の水を混ぜて作られる。



お好みのソースをかけてもおいしいです♪
材料の色が変化を楽しんでみては？



◆焼きそば◆

【材料】(4人分)

- ・中華麺 4玉
- ・豚肉 160g
- ・紫キャベツ 320g
- ・にんじん 80g
- ・もやし 200g
- ・卵 4個
- ・紅しょうが 適量
- ・油 大さじ1
- ・鶏がらスープの素 小さじ2
- ・こしょう 適量

【作り方】

- ① 豚肉は一口大に切る。紫キャベツは2cm幅のざく切りにする。にんじんは千切りにする。
- ② フライパンに油と豚肉を入れて火にかけ、にんじん、もやしを加えてさらに炒める。火が通ったら一度皿に取り出す。
- ③ フライパンの汚れを軽く洗い、水(1L)を入れ、沸騰させる。
※後で出来上がった卵をぬるま湯につけるため、お玉3玉分を容器に取り出しておく。
- ④ 湯に酢を入れる。菜箸でかき混ぜて渦を作った湯の中に卵をそっと割り入れて20秒火を通す。火を止めて2分おく。お玉ですくい、水気を取ってぬるま湯につけたあと皿に取り出す。
- ⑤ フライパンに水(300ml)と紫キャベツを入れて火にかける、紫キャベツから紫色の色素がしっかり出たら中華麺を入れて混ぜる。麺の色が全体的に変わったら、油を入れて炒め、調味料を入れ、味を整える。
- ⑥ 皿に麺、紫キャベツを盛り付け、さらに②を盛り付ける。

(1人分の栄養価 エネルギー571kcal たんぱく質21.8g 脂質24.5g 食物繊維8.1g 食塩相当量0.8g)

◆マシュマロゼリー◆

【材料】(4人分)

- ・紫さつまいも 80g
 - ・マシュマロ 80g
 - ・レモン汁 1個分
 - ・ホエー 600ml
- ⇒上記の作り方を参考に

【作り方】

- ① 紫さつまいもの皮をむき1cm幅に切る。水にさらして水気を切る。
- ② 耐熱容器に紫さつまいも、少量の水を入れてふんわりラップをし、電子レンジ600wで5分加熱。熱いうちにフォークでつぶす。
- ③ 耐熱ポウルにつぶした紫さつまいも、マシュマロ、レモン汁、ホエーを入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジで加熱する。
- ④ 取り出してラップを外し、へらでマシュマロが溶けるまで混ぜる。
- ⑤ グラス容器などに移して粗熱を取り、冷蔵庫で2時間以上冷やし固める。

(1人分の栄養価 エネルギー273kcal たんぱく質9.1g 脂質9.7g 食物繊維1.7g 食塩相当量0.3g)