

## スイカの皮のジャージャーそうめん<4~5人分>

スイカの皮	手のひらサイズ	赤みそ	大さじ2
タマネギ	1/2個	みりん	大さじ1
人参	3cm	さとう	大さじ1
ひき肉	200g	しょうゆ	小さじ2
ニンニク	少々	中華スープ	1/2カップ
		水溶き片栗粉	適量

### 作り方

- ① スイカの皮のシマシマ部分を取り、みじん切りにする
- ② タマネギ・人参・ニンニクをみじん切りにする
- ③ フライパンに野菜とひき肉を入れよく炒める
- ④ 中華スープ・赤みそ・みりん・さとう・しょうゆを入れてよく煮る
- ⑤ 水溶き片栗粉でとろみを付ける

## スイカの皮とベーコンのきんぴら<4~5人分>

スイカの皮<シマシマ>	手のひらサイズ	さとう	大きじ1/2~1
ベーコン	2枚	しょうゆ	大きじ1/2~1

### 作り方

- ① スイカの皮はピーラーでシマシマにむき、千切りにする
- ② 千切りにしたベーコンをフライパンで炒め、スイカの皮を加えてさらに炒める
- ③ さとう・しょうゆで味を付ける

## ゴリゴリすりおろしキュウリのドレッシング<4~5人分>

キュウリ	1/2本(150gくらい)	穀物酢	小さじ1
さとう	小さじ1	しょうゆ	小さじ1
しお	小さじ1/2	ごま油	大きじ1
すりおろしにんにく	少々		

### 作り方

- ① キュウリをゴリゴリすりおろす
- ② すりおろしたキュウリと他の材料をよく混ぜる

※ 鶏むね肉などにかけて食べてみましょう

## カボチャのわたのプリン<4~5人分>

★	カボチャのわた	1 / 4 個分	牛乳	カボチャと合わせて 250 ml
		水	1 / 2 カップ	さとう 40 g
★	ゼラチン	5 g		
		水	大さじ 1	

## 作り方

- ① カボチャのわたに水 1 / 2 カップを加え、電子レンジに2分かける
- ② ①をザルにとり、木べらでこす
- ③ ②でできたカボチャの液に牛乳を加える
- ④ ③を電子レンジにかけ全体が60℃になるようにする
- ⑤ ふやかしておいた★ゼラチンを④に加え溶かしよく混ぜる

★ゼラチンは水と混ぜてから10分は、おこう