

最優秀賞

京唐菜アイス

材 料

- ・京唐菜・・・100～120g
- ・牛乳・・・500ml
- ・生クリーム・・・50ml
- ・砂糖・・・80g
- ・スキムミルク・・・20g
- ・レモン汁・・・少々



作り方

- ①京唐菜をゆがき、水気を切っておく。
- ②鍋に牛乳、生クリーム、砂糖、スキムミルクを入れ、沸騰させないように煮溶かす。
- ③①と②をミキサーにかけて、濾したものにレモン汁を入れて混ぜる。
- ④③をバットに流し込み冷凍庫に入れる。1時間おきにフォークで混ぜる、を3～4回繰り返して出来上がり。

優秀賞

京唐菜の肉巻き

材 料

- ・京唐菜
- ・酒
- ・牛肉(豚肉でも可)
- ・みりん
- ・とろけるチーズ
- ・油
- ・豆板醬
- ・赤みそ
- ・砂糖
- ・片栗粉



作り方

- ①京唐菜(実も少し使用)をゆがき、水にさらす。
- ②①の水気を切り、1cmくらいに切り、豆板醬と赤みそ、砂糖と合わせよく混ぜる。
- ③肉を広げて2枚重ねて片栗粉を軽くまぶし、②とチーズを巻いて酒を少々ふる。
- ④油を引いたフライパンに、③を置き、肉の表面を焼いてから酒、砂糖、しょう油を入れ、水気がなくなるまで弱めの中火を通す。出来上がる少し前にみりんを入れる。