



# サワークリーム の すすめ

梅雨に入り、蒸し暑く過ごしにくい季節になりましたね。今回はそんなじめじめ気分を吹き飛ばすような、サワークリームを使ったさわやかな風味のメニューを紹介します。（ビタミンK）



## サワークリームとは？

サワークリームは生クリームを乳酸菌で発酵させた乳製品です。さわやかな酸味とコクをもち、普段の料理に加えればより味を引き立てることができます。ヨーロッパや北米では調味料として使用したり、ディップのベースにしたりとさまざまな場面で使われています。

## —MENU—

### 明太子とサワークリームのパスタ

(材料) 1人分

パスタ 100g  
明太子 1腹  
サワークリーム 大さじ2  
牛乳 大さじ2  
刻みのり 適量

(作り方)

- ① サワークリームと牛乳を耐熱容器に入れて軽く混ぜ、レンジで温める（500Wで1分弱）
- ② スプーンを使って明太子を皮からしごきだし、①に加えてときほぐす
- ③ ゆでたパスタを②に入れてあえる。皿に盛ったら刻みのりをかけて完成



**One Point**

明太子とサワークリームのみを混ぜ合わせるとディップを作ることができ、フランスパンやクラッカーに塗るとおいしく食べられます。

### ジャーマンポテト

(材料) 1人分

玉ねぎ 1/4個  
ブロックベーコン 30g  
ジャガイモ 2個  
サワークリーム 大さじ1  
牛乳 小さじ2  
サラダ油 適量  
塩・コショウ 適量

(作り方)

- ① ジャガイモを乱切りにしてから軽く水に通し、耐熱容器に入れる。塩を振りラップをしてレンジで温める（500Wで3～4分）
- ② 玉ねぎをスライスし、ベーコンを短冊状に切る
- ③ サワークリームと牛乳をよく混ぜ合わせる
- ④ フライパンにサラダ油をひき、玉ねぎ、ベーコン、ジャガイモを炒める
- ⑤ 焼き色がついてきたら、③を加えて軽く炒めて塩・コショウを振る。器に盛って完成



はみだし  
すてーじ

オンバリュー券落選していたらはみださせて下さい。  
⇒おめでとうございます！ 無事はみだしましたよ！

(理・2へっぽこダンサー)  
(次号も投稿お待ちしております；編)