


料理名 かじめの煮物（しょうゆ味）

材料	分量（7人分）	器具など
<ul style="list-style-type: none"> ・ 干しかじめ ・ 薄揚げ ・ とうがらし ・ みりん ・ 砂糖 / しょうゆ 	<ul style="list-style-type: none"> 36 g 2/3 枚 2/3 本 小さじ 2 各小さじ 4 	まな板、まな板すべり止め 包丁、鍋 <div style="text-align: center;">  </div>
<p><作り方></p> <ol style="list-style-type: none"> ① 鍋に水を入れ火にかけ、ぬるま湯になったら干しかじめを入れてふたをする。10分程中火にかける。 ② ざるにあけ、2～3回水で洗う。 ③ とうがらしは種を出して輪切りにする。薄揚げは、油抜きをして短冊切りにする。 ④ 鍋に戻したかじめとひたひたの水を入れ、火にかける。ぐつぐつとなったたら、薄揚げ、砂糖、みりん、しょうゆを加えさらに10分程煮て、とうがらしも加え、5分程煮る。 		

料理名 米粉蒸しパン

材料	分量（7個分）	器具など
<ul style="list-style-type: none"> ① { 米粉 ベーキングパウダー 重曹 ・ 小松菜 ・ 無調整豆乳 ・ 脱脂粉乳 ・ 卵 ・ 砂糖 ・ サラダ油 ・ 塩 	<ul style="list-style-type: none"> 80 g 4 g 2 g 50 g 35 ml 10 g 1個 60 g 10 g ひとつまみ 	まな板、まな板すべり止め 包丁、ボウル、ミキサー 蒸し器、アルミカップ、竹串
<p><作り方></p> <ol style="list-style-type: none"> ① 小松菜を2～3cmの長さにカットする。A 以外の材料をミキサーにすべて入れ、ソース状になるまでよく混ぜる。（水分が下にくるように入れる。） ② ①に A 材料をなじませながら加えていく。なめらかに攪拌するようになれば、生地の完成。 ③ カップ型に入れ、蒸し器で15分程蒸す。竹串を刺し、先にペースト状の生地がついてこなければ蒸しあがり。 		