

平成 25 年 11 月 5 日 (火)

《もちもち大根もち》

【材料】	大根	5 ~ 10 cm ( 200 g )	干し桜エビ	ひとつかみ
	米粉	40 g	青ネギ	1 本
	片栗粉	10 g ( 米粉の 20% )	塩、こしょう、砂糖	少量
			ごま油	適量
			しょう油、砂糖	適宜

【作り方】

- 1 . 大根をすりおろし、余分な水分をとる。絞り汁は残しておく。  
(大根は多めの方が柔らかく仕上がる)
- 2 . 青ネギは細かく切り大根と混ぜておく。
- 3 . 1 に干し桜エビ、調味料を入れて混ぜる。
- 4 . 米粉、片栗粉を入れて混ぜる。大根の絞り汁を入れ練る。  
硬さを見てお湯を入れ、耳たぶくらいの硬さに寝る。
- 5 . ごま油をひいたフライパンに 3 をスお玉ですくって焼く。
- 6 . 裏返して、少し押さえて平らにし、ふたをして蒸し焼きにする。
- 7 . 砂糖しょう油や、お好みの味でいただきます。



【ワンポイントアドバイス】

- \* 米粉を使うので、外がサクサクしています。
- \* ハムやチーズなどを入れると子どもが喜びます。
- \* みそ味もいけます。

《フルーツ入りぜんざい》

【材料】 4 人分

枝豆入り米粉団子		煮あずき	80 g
米粉	150 g	みかん缶詰	1 缶
片栗粉	20 g	柿	小々
枝豆	40 g		

【作り方】

- 1 . 米粉団子を作る
- 2 . 柿は薄くイチヨウ切りにする
- 3 . お皿に米粉団子・柿・みかん缶詰 ( 汁も一緒に ) ・煮あずきを入れる

枝豆入り米粉団子は、まとめて作り、各テーブルに配ります。

## 《わかめ入りオニオンスープ》

【材料】4人分

わかめ（乾）	小々	コンソメスープ	600 cc
玉ねぎ	3/4 個（中玉）	塩・こしょう	小々
バター	小さじ1		

### 【作り方】

1. わかめは水で戻しておく
2. 玉ねぎは薄切りにし、鍋にバターを溶かして炒める
3. 2にコンソメスープを加え、ひと煮立ちしたら、塩・こしょうで味を整え、わかめをちらす