

奈良茶飯



材料〔7人分〕

うるち米……………
 カップ1 1/2
もち米……………
 カップ1/2
番茶浸出液………
 カップ2 強
大豆……………35 g
酒……………大さじ1
塩……………
 小さじ1/2

下準備

うるち米ともち米…………… 洗う
大豆…………… 煎って、皮を取る

作り方

- ①米に分量の番茶を加える
- ②①に大豆と酒・塩を加えて炊く。

※大豆は煎った後、マスなどの底をあてて転がし、少し冷めたら皮が取りやすい。

小松菜の蒸しケーキ



下準備

小松菜…………… 洗って水をきり、小さく切っておく
卵…………… 溶きほぐす
薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるう
レーズン… あらみじん切りにんじん… 5mm角切りにし、茹でる

作り方

- ①Aを全部ミキサーにかける。
- ②ボールに①をとり出し、Bを入れてざっくりと混ぜ、アルミケースに入れ、レーズンとにんじんをのせる。
- ③蒸し器で約10分程蒸す。

※リング型を使うときは、少量のサラダ油をぬって、約20分蒸しましょう。

材料〔15個分〕

A { 小松菜……………100 g
 卵……………2個
 砂糖……………70 g
 レモン汁…少々
 油……………大さじ3
 ヨーグルト50cc
B { 薄力粉……………140 g
 ベーキングパウダー……………大さじ1
 レーズン……………30 g
 にんじん……………30 g

小松菜の鮮やかな緑色が食欲をそそります。子供のおやつにピッタリです。

ピーナッツ豆腐



材料〔作りやすい分量〕

生のピーナッツ
(水で一晩浸けたもの)
…………… 350 g
水…………… 5カップ
薄力粉…………… 3/4カップ

下準備

ピーナッツ… 薄皮をむく

作り方

- ①ピーナッツと水1カップをミキサーにしっかりかける。
- ②①をこす(水4カップを加える)。
- ③②に薄力粉を加え混ぜ合わせる。
- ④鍋に③を入れ、火にかける。
- ⑤沸騰させながら焦がさないように混ぜ、十分にとろみがつくまで火を通す(20分程度)。
- ⑥器に流し入れ、冷やし固める。