

<だし粉のふりかけ>

材料(4人分)		作り方
かつお節(粉末)	10g	1) 鍋にごま油を熱し、しらす干しを炒める。 かつお節も加える。
しらす干し	40g	
砂糖	小さじ1	2) 1)に砂糖、しょうゆ、酒、白いりごまを 加え、全体がパラパラになるまで炒める。
しょうゆ	少々	
酒	小さじ1/2	
白いりごま	大さじ1	
ごま油	小さじ1	

※粉末のかつお節を使った塩分控えめのふりかけです。

<魚の若草焼き>

材料(4人分)		作り方
白身魚(35g)	4切れ	1) 白身魚は洗って水気を切り、 酒、塩で下味をつける。
酒	小さじ1	
塩	少々	2) ほうれん草は茹でて細かく切り水気を絞る。 ほうれん草とクリームコーン缶、サラダ油 を混ぜ合わせる。
上新粉	小さじ4	
ほうれん草	1茎	3) 1)に上新粉をまぶし、天板に並べてオーブンで 焼く。 七分通り火が通ったら、2)をかけて焼く。
クリームコーン缶	80g	
サラダ油	小さじ1	

<黒糖カップケーキ>

材料(4人分)		作り方
小麦粉	120g	1) 小麦粉とベーキングパウダーを合わせて ふるっておく。
ベーキングパウダー	小さじ1/2	
卵	1/2個	2) バターを室温に戻しクリーム状になるまで 混ぜる。そこに黒砂糖を加えて良く混ぜる。
黒砂糖(粉末)	40g	
牛乳	90g	割りほぐした卵を数回に分けて加え混ぜ合わせ 牛乳を加えて混ぜる。
バター	12g	
		1)を加えてさっくり混ぜ合わせる。
		3) ホイルカップに入れて、オーブンで焼く。 (180℃で10分が目安)

<りんごの包み揚げ>

材料(4人分)		作り方
ぎょうざの皮	12枚	1) りんごは皮をむき、1cm角に切る。
りんご	2/3個	
砂糖	大さじ2	2) 鍋にりんごを入れて砂糖をまぶし、 水分が出てきたら弱火でゆっくりと煮詰める。 仕上げにレモン果汁を加えて汁気をとばす。
レモン果汁	少々	
揚げ油	適宜	3) りんごの皮に2)をのせて包んでとめて 油で揚げる。

<だし粉のふりかけ>



<魚の若草焼き>



<黒糖カップケーキ>



<りんごの包み揚げ>

