

<魚の春巻き揚げ>

材料(4本分)		作り方
白身魚	100g	1) 白身魚は棒状に切る。ハムは短冊切り、ヤングコーンは斜め薄切り、生椎茸はせん切りにする。
塩	少々	
ごま油	小さじ1/2	2) 白身魚を洗って水気を切り、塩、ごま油、酒、しょうゆを合わせ浸けておく。
酒	小さじ1/2	
しょうゆ	小さじ1/3	3) 2)にハム、ヤングコーン、生椎茸、片栗粉を加えて混ぜ、春巻きの皮で包む。
片栗粉	小さじ1	
ハム	1枚	巻き止まりは、水溶きの小麦粉(分量外)をつけてとめる。
ヤングコーン	30g	
生椎茸	1枚	4) 熱した油で揚げる
春巻きの皮	4枚	
揚げ油	適宜	

<米粉ドーナツ>

材料(4人分)		作り方
米粉	120g	1) 米粉、きな粉、白すりごま、三温糖、ベーキングパウダー、塩を混ぜ合わせる。
きな粉	24g	
白すりごま	24g	2) サラダ油と調整豆乳を合わせ、1)を加えて混ぜる。
三温糖	24g	
ベーキングパウダー	小さじ1/2	3) 生地を丸めて、油で揚げる。
塩	少々	
サラダ油	18g	
調整豆乳	120g	
揚げ油	適宜	

<豚肉のアップルトマトソース>

材料(4人分)		作り方
豚肉	180g	1) 豚肉はこま切れを購入する。たまねぎは短冊切りにする。りんごはすりおろしておく。
小麦粉	小さじ4	
サラダ油	小さじ2	2) 鍋に分量の油を熱してたまねぎを炒める。ケチャップ、りんご、粉チーズ、塩、しょうゆを合わせて加え味をつける。
たまねぎ	1/2個	
トマトケチャップ	小さじ4	3) 豚肉に小麦粉をまぶす。残りのサラダ油を熱し、豚肉を炒め、2)と合わせる。
りんご	1/5個	
粉チーズ	大さじ2	
塩	少々	
しょうゆ	少々	

<さくさくミロクッキー>

材料(4人分)		作り方
小麦粉	100g	1) 小麦粉、ベーキングパウダー、塩を合わせてふるっておく。
ベーキングパウダー	小さじ1/4	
塩	少々	2) 1)に砂糖、調整豆乳、ミロ、サラダ油を混ぜ合わせる。
砂糖	18g	
調整豆乳	35g	3) 2)を5~8mmの厚さにのばして三角に切る。
ミロ	18g	
サラダ油	30g	グラニュー糖をかけて天板に並べ、温めたオーブンで焼く。
グラニュー糖	10g	

<魚の春巻き揚げ>



<豚肉のアップルトマトソース>



<米粉ドーナツ>



<さくさくミロクッキー>

