

# みたらし芋餅

## 材料（作りやすい分量）

じゃがいも	180g
片栗粉	60g
サラダ油	適量
みたらしあん	
濃口しょうゆ	50ml
砂糖	大さじ3



## 作り方

- ① じゃがいもは皮をむき、洗って、小さめに切り、水にさらす。
- ② ①をひたひたの水で茹で、粉ふき芋状態にする。
- ③ 鍋に濃口しょうゆと砂糖を入れ、沸騰したら火からおろし、みたらしあんを作る。
- ④ ②をボウルに入れ、すりこぎでつぶす。なめらかにつぶれたら片栗粉を入れ、粘りと腰がでるまでつく。
- ⑤ ④を丸め、平らにし、油をひいたフライパンで焼き目がつくまで焼く。
- ⑥ ⑤を器に盛り付け、みたらしあんをかける。

### こんなアレンジも・・・

みたらしのたれの代わりに、いももちの中に、少しの塩と青のり、チーズ、ごまなどを混ぜて生地を作り焼くと、カルシウムもとれていいですよ♪

じゃがいもを茹でる代わりに、電子レンジでも調理できます。

600Wで3～4分程度加熱して下さい。

# かぼちゃプリン

## 材料（6個分）

かぼちゃ	150g
砂糖	大さじ3
牛乳	200ml
卵	2個



## 作り方

- ① かぼちゃは10分ほど蒸し、竹串が通るまで加熱する。  
やわらかくなったらフォークでつぶし、牛乳と砂糖を加えてかき混ぜる。  
(レンジの場合ラップをかけて600Wで3～4分程度加熱)
- ② ミキサーに①を入れて30秒、卵を入れて30秒混ぜる。漉しながら、型に流し入れる。
- ③ 蒸気の上上がった蒸し器に入れて中火で10分ほど蒸す。  
型を傾けて液が流れてこなければ出来上がり。

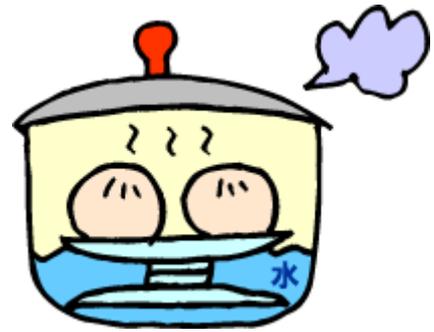
## こんなアレンジも・・・

作り方③の蒸す代わりに、電子レンジでも加熱できます。

200Wで10分程度加熱するか、予熱したオーブン150度で15分程度焼くとそれぞれ違った仕上がりになります。

### 蒸し器が無いときは

- ① 大きめの深鍋に2～3cm水をはる。
- ② 金属製のザルか耐熱皿をさかさまに置く。
- ③ その上に耐熱皿をおく。
- ④ 火にかけ、沸とうしたら皿に材料を入れて蒸す。



## フルーツラッシー

### 材料（4人分）

A	プレーンヨーグルト	250ml
	水	100ml
	牛乳	100ml
はちみつ		大さじ3
フルーツミックス缶		小1缶



### 作り方

- ① Aをボウルに入れて泡立て器でよく混ぜる。
- ② 人数分のコップに分けて、フルーツミックスを加える。

# ツナとピーマンのふりかけおにぎり

## 材料（作りやすい分量）

ツナ缶	大1缶（135g）
ピーマン	2個
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ1
ごはん	適量



## 作り方

- ① ツナ缶は油を切る。
- ② ピーマンは5mm程度の角切りにする。
- ③ 鍋にツナを入れて炒める。ピーマン、しょうゆ、みりんを加えて、ポロポロになるまでさらに炒める。
- ④ ごはんと③を混ぜる。
- ⑤ ラップを広げ④をピンポン玉になる程度乗せて包みおにぎりを握る。

## こんなアレンジも・・・

### わかめとしらすのふりかけ

#### 材料

乾燥わかめ	10g
しらす	大さじ3
白いりごま	大さじ1

#### 作り方

- ① わかめを乾燥したままミキサーにかけて細かくする。
- ② しらす、いりごまを加えて混ぜる。

### 桜海老ふりかけ

#### 材料

干し桜海老	12g
かつお節	3パック（9g）
大根葉	1/2束
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1/2
（大根葉の代わりに小松菜などでも）	

#### 作り方

- ① 大根葉は下茹でし、みじん切りにする。水気を切っておく。
- ② フライパンで干し桜海老を乾煎りし、かつおぶしも加えて炒る。最後に①を加えて全体的に乾くまで炒る。
- ③ 調味料を加えてさらに炒る。水気が飛んだら出来上がり