白身魚の焼カレー風

【材料】（４人分）

- 白身魚・・・・・４０ｇを４切れ
- 塩・・・・・・・・・・・・・少々
- こしょう・・・・・・・・・・少々
- 白ワイン・・・・・・・・・・８ｇ
- たまねぎ・・・・・・・・１００ｇ
- にんじん・・・・・・・・・４０ｇ
- ピーマン・・・・・・・・・３２ｇ
- 小麦粉（薄力粉）・・・・・６ｇ
- 油・・・・・・・・・・・・・３ｇ
- 白ワイン・・・・・・・・・５ｇ
- トマトケチャップ・・・・・５ｇ
- カレールウ・・・・・・・・８ｇ
- 水・・・・・・・・・・・・８０ｇ
- ピザ用チーズ・・・・・・１６ｇ

【下処理】

- 魚…流水で洗い、塩、こしょう、白ワインをふる。
- たまねぎ
- にんじん
- ピーマン

} 線切り

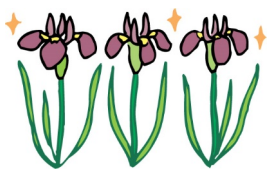
【作り方】

① 魚を素焼きする。
② 油でにんじん、たまねぎ、ピーマンを炒め、小麦粉をふり入れ、さらに炒める。
③ カレーソースを作る。②に白ワイン、トマトケチャップ、カレールウ、水を入れ、とろりとする程度に煮込む。
④ 魚の上にカレーソースをかけ、ピザ用チーズをのせ、加熱する。

かぼちゃと豆腐の米粉ケーキ

【材料】（４人分）

- かぼちゃ・・・・・・・１４０ｇ
- 木綿豆腐・・・・・・・・４０ｇ
- 豆乳・・・・・・・・・・６０ｇ
- 米粉・・・・・・・・・・６０ｇ
- ベーキングパウダー・・１．６ｇ
- 砂糖・・・・・・・・・・２８ｇ
- 油・・・・・・・・・・・２０ｇ
- バニラエッセンス・・・・・少々



【下処理】

- かぼちゃ…皮と種を取り、ゆでる。
- 米粉
- ベーキングパウダー

} 合わせてふるう

【作り方】

①かぼちゃ、木綿豆腐、豆乳、砂糖、油をミキサーにかける。
②①にバニラエッセンスを加えて混ぜる。
③ふるった粉類に②を加えて、さっくりと混ぜ合わせる。
④天板に流し入れ、１８０℃位のオーブンで２０～２５分位焼く。

※豆腐は絹豆腐でも可能。その場合は水分量を調整する。
※アルミカップに入れて焼いても良い。