

かみかみバーグ



【材料】4人分

- 牛ひき肉・・・80g
- 豚ひき肉・・・100g
- たまねぎ・・・88g
- 油・・・1.2g
- ほしひじき・・・2.4g
- コーンホール缶・・・40g
- 濃口醤油・・・4.8g
- パン粉・・・12g
- 塩・・・0.8g
- こしょう・・・少々
- 油・・・適宜

【下処理】

- たまねぎ・・・みじん切り
- ほしひじき・・・水で戻し、細かく切る
- コーンホール缶・・・汁をきる



【作り方】

- ① 油でたまねぎを炒め、冷ます。
- ② ひき肉に①、ほしひじき、コーン、醤油、パン粉、塩、こしょうをよく混ぜ合わせる。
- ③ ②を、空気を抜きながら、丸型または、小判型に作り、フライパンまたはオーブンに油をひき、焼く。



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。