魚のトマトソース煮

【材料】４人分
・魚(切り身)・・５０ｇを４切れ
・食塩・・・・・・・・・０．８ｇ
・白ワイン・・・・・・・・・４ｇ
・かたくり粉・・・・・・１６ｇ
・植物油（揚げ吸油分）・・適量

トマトソース
・トマトケチャップ・・・１６ｇ
・トマト・ホール（缶詰）・２０ｇ
・砂糖・・・・・・・・・・・４ｇ
・こいくちしょうゆ・・・・４ｇ
・白ワイン・・・・・・・・・８ｇ
・しょうが・・・・・・・・・４ｇ
・牛乳・・・・・・・・・・１６ｇ

【下処理】
・トマト缶・・・缶を消毒する
・しょうが・・・すりおろす

【作り方】
①魚にかたくり粉をつけて、植物油で揚げる。
②トマトソースをつくる。
トマトケチャップ、トマト・ホール、砂糖、こいくちしょうゆ、白ワイン、しょうが汁、牛乳を一煮立ちさせる。
③揚げた魚をトマトソースにくぐらせる。

※魚をさっと焼いて、トマトソースで煮込んでも良い。

米粉のにんじんお焼き

【材料】４人分
・にんじん・・・・・・１００ｇ
・豆乳・・・・・・・・・・５６ｇ
・グラニュー糖・・・・・２２ｇ
・植物油・・・・・・・・・・６ｇ
・米粉・・・・・・・・・・６０ｇ
・ベーキングパウダー・・２．４ｇ
・バニラエッセンス・・・・少々
・干しぶどう・・・・・・１２ｇ
・植物油（焼く用）・・・・適量

【下処理】
・にんじん・・・輪切りにし、ゆでる
・米粉　　・・・合わせてふるう
ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ
・干しぶどう・・・熱湯に通す

【作り方】
① にんじん、豆乳、グラニュー糖、植物油をミキサーにかける。
② 粉類に①とバニラエッセンス、干しぶどうを加えて混ぜ合わせる。
③ フライパン（ホットプレート）に薄く植物油をひき、両面を焼く。
※天板に流し入れ、１８０℃のオーブンで１５～２０分焼いてもよい。