

魚のごまみそ焼き



【材料】4人分

- ・魚（白身切り身）・・・50gを4切れ
- ・本みりん・・・8g
- ・こいくちしょうゆ・・・4.8g
- ・米みそ・・・4.8g
- ・すりごま・・・12g
- ・油・・・4g

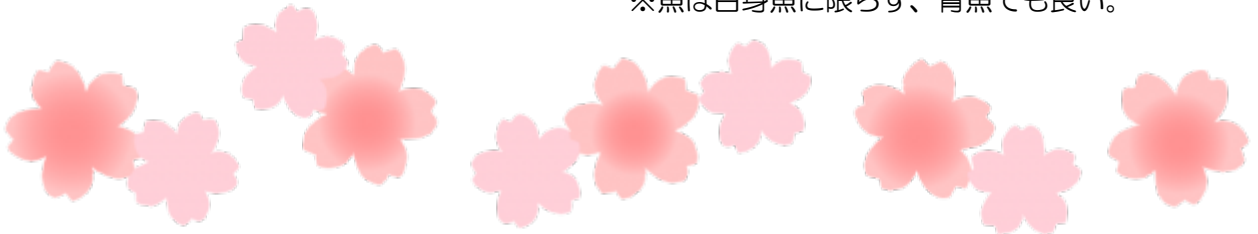
【下処理】

- ・魚・・・流水で洗い、つけ汁に漬け込む。
- ・つけ汁・・・本みりん、こいくちしょうゆ、米みそ、ごまを合わせる。

【作り方】

- ①油をひいたオーブンで魚を焼く。

※魚は白身魚に限らず、青魚でも良い。



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。