

○豆腐のお焼き

大人 2 人分

木綿豆腐…… 1 丁

長ネギ…… 1/4 本

なす…… 1 本

生姜のみじん切り……

小さじ 1/3

白玉粉・薄力粉……各 60 g

塩……少々

みそ……大さじ 1

みりん……小さじ 2

油……小さじ 1

作り方

- ① 豆腐はしっかり水を切ってから裏ごしする。
- ② 長ネギは小口切、なすは縦半分に切り斜め切りにし、アク抜きをしてから水気をふく。
- ③ ①に白玉粉、薄力粉、塩を加えてこね合わせる。
- ④ フライパンに油を熱し生姜、長ネギを炒める。
香りがでてきたらなすを加えてよく炒め合わせ、みそ、みりん で味付けをしてから冷ます。
- ⑤ ③を 8 等分にして丸め、丸く平らにのばしてから④の具を包み入れ、平丸、丸形に成形する。
- ⑥ 油を少々熱したフライパンに⑤を並べ入れ、蓋をして両面に焼き色をつける。

○かぼちゃの醤油麹パウンドケーキ

材料（18×9×5 cmの型 1 台分）

かぼちゃ（あられ切）…… 50 g

米粉…… 80 g

アーモンドプードル…… 50 g

きび砂糖…… 30 g

ベーキングパウダー…… 5 g

醤油麹…… 10 g

無調整豆乳…… 50 g

水…… 40 g

菜種油…… 30 g

作り方

- ① 最初に水分量のものをすべて入れ混ぜ、次に粉物を入れ混ぜる。
- ② 混ぜたところにかぼちゃを入れ混ぜる。
- ③ 型に流しいれ 190℃に熱したオーブンで 30 分焼く。
- ④ オーブンから取り出して冷まし、型から外し切り分ける。

芋団子おばけ餅

材料（高さ約4cmのおばけ6個分）

- A さつまいも……200g（皮をむいて小さくざく切り）
水……大さじ1
- B 塩……適量
はちみつ……10g
ココナッツミルク……5g
- 黒いりごま……適量
片栗粉……適量
直径7cm前後のセルクル
- C 白玉粉……80g
きび砂糖……30g
水……160g

作り方

- ① 耐熱ボウルにAを入れてラップをかけ、レンジで串が通るくらいまで5分程加熱したら、ペーパータオルでボウルの底の水気を拭き取り、熱いうちにBを加えてマッシュしながら混ぜて粗熱をとる。
- ② ①を6等分して卵型に形を整え、器に盛り付けておく。
- ③ 耐熱ボウルにCを入れゴムベラでよく混ぜる。ラップをせずレンジで3分加熱したら一度取り出して手早く混ぜ、再び2分程加熱して手早く混ぜる。
- ④ 片栗粉を多めにまぶしたまな板に③を取り出しめん棒で薄めに伸ばす。
- ⑤ セルクルで6個分抜き取り、2にかぶせて黒ごまを目に見立てて付ける。

ちび丸ドーナッツ

材料（直径3cm15個分）

- A 米粉……100g
きな粉……30g
ベーキングパウダー……5g
塩……1g
- B 絹ごし豆腐……100g
甘麴……50g
はちみつ……30g
油……適C きな粉・きび砂糖…各10g

作り方

- ① ボウルにAを入れて泡だて器で軽く混ぜる。
Bを加えてよくこねる。
- ② ①を15個分に丸めて170度の揚げ油で4～5分揚げる。
- ③ ポリ袋にCを混ぜ合わせ、②を入れてまぶす。

☆こんにゃくの作り方

(1枚250gのこんにゃく4枚分)

材料

こんにゃく玉(芋) ……200g

水…800ml

A カルシウム……1g

水 ……80ml

B 炭酸ナトリウム……5g

または ぬるま湯……320ml

作り方

- ① 芋を洗い適当な大きさに切り、箸が通る柔らかさになるまで蒸す。
- ② 芋の皮をむき、ミキサーの半分まで芋を入れ、7分目まで水を入れさらさらになるまでつぶす。
- ③ 大きめの容器入れ粘りが出るまでしっかり混ぜて30分～40分放置する。
- ④ カルシウムを水で溶く。
- ⑤ ③をもう一度混ぜて④を入れ、手早く一気にかき混ぜる。こんにゃくをおわんや手を使って丸くする。またはバットに流しいれ、手で押し空気を抜き、手に水をつけて表面をなめらかにし、20分ほど放置。
- ⑥ 大きい鍋に湯を沸騰させ25分煮る。(表面に浮き上がったら取り出す)