

りょうり 料理レシピ

ほんじつ
【本日のメニュー】 さつまいも入り蒸しパン

さつまいもドーナッツ

しらたま い
白玉だんご入フルーツポンチ

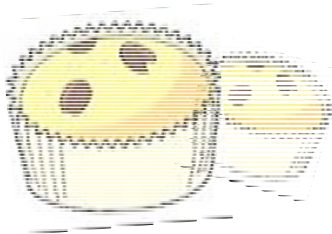
さつまいものたき込みごはん、わかめスープ



1. さつまいも入り蒸しパン

〈 ざいりょう 〉

ホットケーキミックス	200 グラム
さつまいも (中 1 本)	200～ 250 グラム
たまご	1 個
さとう	大さじ 2
ぎゅうにゅう 牛 乳	150 ミリリットル
サラダ油	大さじ 1



〈 つくりかた 〉

1. さつまいもは皮つきの場合は、よく洗い1センチ角に切る。ボウルに入れにゴリがなくなるまで2～3回洗い水気をきる。
2. 1のさつまいもをたいねつ皿に広げていれ、ふんわりラップをして600Wの電子レンジで4分加熱する。
(なべでゆでても良い)
3. ボウルにたまごを割りほぐし、牛乳、さとう、ホットケーキミックスを入れ混ぜ、さらにサラダ油、2のさつまいもを加え混ぜる。
4. カップに生地を8分目位まで入れる。
5. 蒸気のあがった蒸し器に入れ、15分～20分蒸す。竹ぐしをさして、何もついてこなければ蒸し上がり。

※ かならず ふっとうしてから入れて下さい。

2. さつまいもドーナッツ

〈 ざいりょう 〉

ホットケーキミックス	200 グラム
さつまいも	100 グラム
さとう	20 グラム
たまご	1 個
ぎゅうにゅう 牛 乳	大さじ 1
あげあぶら 揚げ油(サラダ油)	適量

〈 つくりかた 〉

1. さつまいもは皮をむいて1.5cm位のわぎりにします。600Wの電子レンジで3分くらい加熱してあついうちにつぶします。(なべでゆでても良い)
2. ボウルの中に、たまご、さとう、牛乳を入れてまぜあわせて、1のつぶしたさつまいもを入れまぜあわせます。
3. ピンポン玉ぐらいの大きさに丸めます。
4. 180℃位の油でひっくり返しながら上げ、きつね色になったらできあがり。

※ さとうはさつまいもの甘さによって調節してください。牛乳はさつまいもの水分にあわせて、丸めやすいかたさになるように調節して下さい。

3. 白玉だんご入りフルーツポンチ

〈 ざいりょう 〉

しらたまこ 白玉粉	120 グラム
きぬ 絹ごしとうふ	150 グラム
みかん缶	1 缶
バナナ	2 本
パイナップル缶	1 缶
シロップ	
さとう	60 グラム
みす 水	100 c c

〈 つくりかた 〉

1. とうふはキッチンペーパーで包んで、軽く水気を切る。
2. シロップを作る。さとうと水を煮立たせ冷ましておく。
3. ボウルに白玉粉を入れ、とうふの 3/4 を入れて、固さを見ながら、少しずつ入れて、耳たぶのかたさになるまでよくこねて、まるめる。
4. ふっとうしたお湯に入れる。浮き上がってから1分ほどで引き上げ、水をはったボウルに入れる。
5. くだものを食べよい大きさに切る。白玉とくだものを器に入れ、シロップをそそぐ。



4. さつまいものたき込みごはん

〈 ざいりょう 〉

こめ 米	1 合
さつまいも	80 グラム
みりん	大さじ 1/2
しお 塩	小さじ 1/2
ごま塩	しょうしょう 少々

〈 つくりかた 〉

1. 米をといで、20～30分おく。
2. さつまいもは、皮をむきサイコロに切り、水につけておく。
3. 調味料とさつまいもを入れ、よくまぜて炊く。
4. 出来上がったたら、よくまぜて茶わんによそう。ごま塩をかける。

5. わかめスープ

〈 ざいりょう 〉

みす 水	5 カップ
チキンスープのもと	2 こ
なま 生わかめ	30 グラム
コーン（ホール）	大さじ 4
しお 塩・こしょう	かくしょうしょう 各少々

〈 つくりかた 〉

1. 鍋に5カップの水を入れ、火にかけスープのもとを入れる。
2. わかめはさっとあらって、2～3cm の大きさに切る。
3. 1の鍋がふっとうしたら、わかめとコーンを入れる。味をみて、塩・こしょうで味をととのえる。