

鬼まんじゅう

材料 (8号サイズのアルミカップ 15個分)

さつまいも	300g
砂糖	90g
白玉粉	13g
水	大1強
小麦粉	130g
塩	ひとつまみ

作り方 (蒸し器に水を入れ沸かして置く。)

1. さつまいもを1cm角に切り、ボウルに入れ砂糖をまぶして1時間程置いて置く。
2. さつまいもに水が出てきたら水で溶いた白玉粉を混ぜます。
3. 小麦粉と塩を混ぜてふるいにかけて、さつまいもの入れ物に入れよく混ぜて15個のカップに均等に入れます。
4. 蒸し器に並べて入れ強火で15分程蒸します。熱いので気をつけてくださいね。

※さつまいもの皮は付けて置くとアクセントになりきれいです。

みたらし団子

材料 (約 串 10本分)

白玉だんご粉	250g
絹ごし豆腐	150g
水	適量
たれ 醤油	大2
水	70cc
みりん	大1
砂糖	大4
片栗粉	小1
水	30cc

作り方

1. たれ、から作ります。鍋に水70cc砂糖、みりんを入れ、弱火にして沸騰したら片栗粉を水でしっかり解いて焦がさないようによく混ぜながらトロミを付けて火を止め冷まします。
2. 粉をボウルに入れ豆腐の半分位を調節硬しながら耳たぶくらいの硬さに混ぜます。押さずにサクサク混ぜ、かたまりにして30個に分けて丸めます。
3. 鍋にたっぷりお湯を沸かして、団子を入れ浮いてきたら網ですくって氷水に入れます。
4. あら熱が取れたら布巾に上げ水分を取る。3個ずつ串に刺してたれをからめていただきます。

ういろう

材料 (材料をいれた時高さが2cm位になる耐熱容器1個分)

薄力粉	100g
砂糖	100g
水	300cc

作り方

1. 薄力粉をふるいにかけて。
2. ボウルに材料を入れ、よく混ぜて耐熱容器に入れ、蓋をするかラップをして600wのレンジで8分加熱します。竹串を刺してつかなければ出来上がりです。あら熱が取れてから取り出して下さいね。

※大きじ1の抹茶、インスタントコーヒーなどを入れると色々な味が楽しめます。

水を牛乳に変えると白い ういろう が楽しめます。

豚汁

材料 (4人分)	(6人分)	作り方	
豚バラ肉	100 g	150 g	1. 大根、人参はいちょう切りにします。ごぼうは泥を落し斜め薄切りにします。コンニャクは薄い短冊切りにして、5分程茹でてざるにあげて置きます。 2. 里芋は皮をむいて一口サイズに切る。(洗う前に皮を剝いたほうがむきやすいです。) 3. 豚バラ、白菜は3cm位に、油揚げは縦割り半分に切り1cm幅に切ります。 4. 鍋にサラダ油を入れ中火で温め肉、大根、人参、牛蒡コンニャクを炒め油が回ったら、出汁(水でもOK)を入れて、煮立ったら灰汁を取りながら弱火にして白菜を入れ野菜が柔らかくなるまで10分程煮ます。 5. 味噌を溶き入れて味見をし好みの濃さにしてください。味噌を入れてからは2,3分で、火を止めます。
人参(小)	1/2本	1本	
大根、	6cm位	10cm	
里芋	大2個	大3個	
ごぼう	1/3本	1/2本	
白菜	2枚	3枚	
油揚げ	1枚	1.5枚	
コンニャク	半分位	半分位	
出汁	3カップ	5カップ	
味噌	大3	大4	
長ネギ(お好みで、豚汁にかけます。)			

おにぎり(焼き)

材料 (4個分)	(6個分)	作り方	
ご飯	2膳位	3膳位	1. ご飯を除いた調味料をボウルに入れて、よく混ぜて置く。ご飯を入れて混ぜおにぎりを4個作ります。 2. フライパンにくっつきにくいアルミを敷いてその上におにぎりを並べて焦げめを裏表に付けます。火は弱火にしてください。
醤油	大2	大3	
みりん	大2	大3	
砂糖	大2	大3	
ごま油	小1	小1	

おにぎり

材料 (4個分)	(6個分)	作り方	
ご飯	2膳位	3膳位	1. ボウルにご飯を入れて昆布を適量入れて混ぜおにぎりを握って下さいね。
ふりかけ昆布	適量		

りんごのコンポート

材料		作り方	
りんご	1個	2個	1. りんごは8つ切りにして皮と芯を取る。 2. 鍋に材料と水を入れ弱火でりんごが透き通ってくるまで20分位煮ます。冷めるまで煮汁に浸けて置く。
砂糖	40g	65g	
レモン汁	大1		
(好みでシナモンを少々)			