

誰でもつくれる！簡単 レシピ

おでん風

やさしい味の煮物です

<材料>4人分

- ・厚揚げ………1枚
- ・人参…………1/2本
- ・じゃがいも………2個
- ・大根…………1/4本
- ・だし汁…………適量
- ・砂糖…………適量
- ・しょうゆ…………適量
- ・みりん…………適量
- ・油…………適量

作り方

- ①厚揚げは油抜きをして 1cm角くらいの大きさに切る
- ②人参、じゃがいも、大根は乱切りにし、人参と大根は軽く下茹でておく
- ③鍋に油をひき、じゃがいもに油が回るまで炒める。茹でた厚揚げ、野菜、具が浸かるくらいのだし汁を加え、調味料で味を付ける
- ④15~20分くらい煮たら完成！

memo

- ・だし汁の量にあわせて調味料は調節してください
- ・お好みの野菜等を入れてもおいしくできあがります♪
- ・味付けの割合はだし汁：砂糖：しょうゆ：みりん=5：0.5：1：1を参考にしてください

バナナビスケット

たっぷりバナナが入ったビスケットです！

<材料>作りやすい分量

- ・ホットケーキミックス…300g
- ・バナナ………1本
- ・砂糖…………30g
- ・卵…………1個
- ・バター………90g
- ・バナナチップス………90g（碎く）

作り方

- ①バターは常温に戻しておく。バナナチップスは碎いておく。バナナはフォーク等でつぶしておく
- ②バターに砂糖を加え白っぽくなるまで混ぜる
- ③②に溶いた卵を入れてよく混ぜる
- ④③にホットケーキミックスを入れてダメにならないように混ぜる
- ⑤④にバナナとバナナチップスを加えて混ぜる
- ⑥オーブン 170°Cで 15~20 分焼く

memo

- ・バナナはフードプロセッサー等でペースト状にしても◎
- ・バナナチップスは硬くやや碎きづらいですが、麺棒やラップの芯を使ってお子さんに碎いてもらうお手伝いをしてもらっても良いですね
- ・ホットケーキミックスで作るのでふんわりビスケットに仕上がります