

誰でもつくれる！ 簡単 レシピ

さつまいものレモン煮

甘酸っぱく、さっぱりとした煮物です

<材料>4人分

- ・さつまいも……中1本(300g程度)
- ・水……適量
- ・砂糖……適量
- ・レモン汁……適量

作り方

- ① さつまいもは皮をむき、乱切りにする。少し柔らかくなるまで下茹でしておく
- ② 鍋に①と、さつまいもが被るくらいの水を入れる。砂糖とレモン汁も加え、しっかり柔らかくなるまで煮る
- ③ 10分位おいて味をなじませたら完成！

memo

- ・レモン汁と砂糖の量の目安は、煮汁を味見してみておいしいレモネードくらいを目指すとおいしくできます。甘め、酸っぱめはお好みで調節してください
- ・皮をむかなくても、色鮮やかなレモン煮ができます。その場合は、さつまいもをよく洗って使用してください。作り方は同じです
- ・おかずの一品としてはもちろん、おやつとしてもおいしいですよ！

ココア焼きドーナツ

ふんわり優しい味の揚げないドーナツです

<材料>作りやすい分量

- ・ホットケーキミックス…145g
- ・ココアパウダー………2g
- ・砂糖………20g
- ・絹ごし豆腐………1丁(150g)
- ・油………10g
- ・粉糖………適量

作り方

- ※オーブンは180℃で余熱しておく
- ① 豆腐は水切りせず、そのままフードプロセッサーにかける
 - ② ①に油、砂糖、ホットケーキミックス、ココアパウダーを入れよく混ぜる
 - ③ しぼり袋に②を入れる。鉄板にオーブンシートを敷き、その上にリング状になるようにしぼる
 - ④ 180℃のオーブンで15分焼く
 - ⑤ 最後に粉糖をかけたら完成！

memo

- ・混ぜてしぼって焼くだけ！豆腐も水切り不要で簡単なレシピです
- ・粉糖はお好みでどうぞ
- ・フードプロセッサーがない場合はフォークやマッシャーでつぶしても◎
- ・ココアパウダーの代わりにきなこ等を入れてもおいしくできますよ