

誰でもつくれる！ 簡単 レシピ

きゃべつの回鍋肉風

やわらかく、おいしい春きゃべつを楽しみましょう！

作り方

- ① きゃべつは小さめのざく切り、人参はいちょう切り、にらは0.5cm幅に、しめじは小さめに切る
- ② きゃべつ、人参、にら、コーン缶をそれぞれ茹でておく。Aを合わせておく
- ③ フライパンに油を入れ、豚ひき肉を色が変わるまでよく炒める。炒められたらしめじを入れ炒める
- ④ ③ににら以外にゆでた野菜を入れ、炒める。合わせ調味料で味をつけ、最後ににらを入れて完成！

<材料>4人分

- きゃべつ……………1/8個
- 豚ひき肉……………50g
- にんじん……………1/2本
- コーン缶……………1/2缶
- にら……………1束
- しめじ……………1/2パック
- 油……………適量
- 砂糖……………小さじ2
- しょうゆ……………小さじ1/2
- みそ……………大さじ1
- みりん……………小さじ2

A

memo

- 最後に水溶き片栗粉でとろみをつけると、小さいお子さんでもひき肉が口の中でばらばらにならず、食べやすくなります
- みその入った味つけは濃くなりやすいので、最初から全量入れずに味を見ながら少しずつ足していってください

豆腐と黒ごまのマフィン

子ども達にも人気のおやつです

作り方

- ① バターは常温に戻しておき、クリーム状にする
- ② バターに砂糖を入れ、白っぽくなるまで混ぜ合わせる
- ③ 溶いた卵を数回に分けて入れ、分離しないよう都度よく混ぜる
- ④ ホットケーキミックスを入れ、へらで混ぜ合わせる
- ⑤ 水気を切っておいた木綿豆腐を崩しながら入れ、混ぜる
- ⑥ 黒ごまを入れ、全体が混ざったらスプーンなどでカップに入れる。余熱した180℃のオーブンで15分焼き、爪楊枝などをさしてみて生地がついてこなければ完成！

<材料>作りやすい分量

- ホットケーキミックス……………300g
- 卵……………1個
- 無塩バター（常温に戻す）……………200g
- 木綿豆腐（水切りしておく）……………1丁
- 黒すりごま……………70g
- 砂糖……………160g

memo

- ダマにならないよう、豆腐は細かく崩すのがポイントです
- 小麦粉とベーキングパウダーを計らなくても、ホットケーキミックスで簡単にできます！