

# ドキドキクッキングのレシピ

## れんこんのもっちりお好み焼き



### 作り方

1 キャベツは水でよく洗い、粗みじんに切る。

ねぎは小口切りに切る。ちくわは5mmの輪切りに切る。

2 れんこんは洗って皮をむき、おろし器ですりおろす。

大きめのボールに、すりおろしたれんこん、昆布だし、

水を入れてよく混ぜる。そこに米粉を入れよく混ぜ、刻んだキャベツ、

ねぎ、ちくわを入れて混ぜる。



3 フライパンを中火にかけ、温まったら、油をひき、生地を流し入れて2分程焼く。

焼けたら、ひっくり返して裏面もよく焼く。

### 材料 (3枚分)

- れんこん 300g
- 昆布だし 小さい
- 水 200ml
- 米粉 80g
- キャベツ 1/4個
- 青ねぎ 2本
- ちくわ 2本
- 油 適量
- お好み焼きソース、青のりなど 適量



お好みの具材でつくってみてね!



水分や具材が多いと、まとまりにくくなるので米粉の量を増やすなど調整してください。

くすれやすいので、小さめに作るとひっくり返しやすいよ!

# ふゆやさい とうにゅう 冬野菜の豆乳クリームシチュー



## ざいりょう 材料

(3人分)

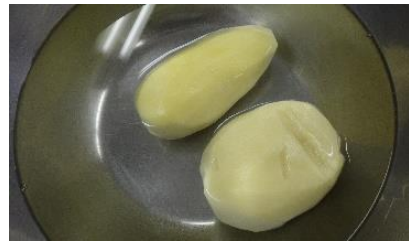
・鶏もも肉	1枚 (約250g)
・にんじん	1本
・白菜	2枚
・大根	30g
・じゃがいも	1~2個
・無調整豆乳	600ml
・コンソメ	1個
・油	大さじ2
・塩こしょう	適量



## つく かり 方

1. 鶏肉、じゃがいも以外の野菜は全て食べやすい大きさに切る。

じゃがいもは後ですりおろすので、皮をむいてボールに水を入れつけておく。



2. 鍋に油を入れ、鶏肉の皮を下にしてこんがり焼く。

後で煮込むので、中まで火を通さなくてもよい。

3. 2に野菜を入れて軽く炒める。そこに豆乳、コンソメを入れて煮込む。

野菜がやわらかくなったら、じゃがいもをすりおろし器ですって入れる。

5分程混ぜながら煮込み、塩こしょうで味を調える。

じゃがいものでんぷんで、だんだん  
とろみがついてくるよ!





# かぼちゃプリン



材料 (タッパ-1個分 15cm×15cm)

- ・かぼちゃ 1/4個
- ・砂糖 30g
- ・無調整豆乳 300ml
- ・粉ゼラチン 5g
- ・湯 大さじ2
- ・バニラエッセンス 2~3滴



耐熱容器に水大さじ2を入れ、電子レンジ600Wで20秒

## 作り方

- 1 かぼちゃは種とわたをスプーンで取り、水で洗い、お皿にのせてラップでつつみ、電子レンジ600Wで8~10分、やわらかくなるまで加熱する。  
やわらかくなったら、スプーンで身をくりぬき、かぼちゃがあたたかいうちにこし器でこす。

ミキサーにかけてもいいね！



- 2 豆乳を耐熱容器に入れ、電子レンジ600Wで2分加熱する。温まったら、砂糖を入れ溶かす。
- 3 こしたかぼちゃに、2を3回に分けて入れながらその都度よく混ぜる。



- 4 湯大さじ2に粉ゼラチンを入れよく混ぜ溶かす。溶けたら、3のボールに入れてよく混ぜ、バニラエッセンスも入れて混ぜる。タッパ-に流し入れ、冷蔵庫で固まるまで冷やす。

小さな容器に分けて冷やすと早く固まります♪



## ごぼうのショコラケーキ



### 作り方

#### 材料

(タッパ1個分 15cm × 15cm)

・ごぼう	50g
・砂糖	小さじ1
・水	小さじ1
・米粉	40g
・おからパウダー	大さじ4
・純ココア	大さじ2
・ベーキングパウダー	小さじ2
・砂糖	大さじ5
・サラダ油	大さじ2
・無調整豆乳	200ml
・粉砂糖	適量



- 1 ごぼうは小さくみじん切りにする。耐熱容器にみじん切りにしたごぼう、さとう、水を入れ、ラップをして電子レンジ 600wで1分加熱をする。



- 2 米粉、おからパウダー、ココア、ベーキングパウダー、砂糖をタッパの中でよく混ぜる。



- 3 2に豆乳とサラダ油を入れてよく混ぜる。混ぜたら、

1のごぼうを加えて混ぜ、ふたをずらしてのせ、

電子レンジ600Wで4分30秒加熱をする。



- 4 竹串でさし、何も付かなければでき上がり。人数分に切って皿に盛り、粉砂糖で飾る。

※竹串に生地が付く時は、30秒ずつ加熱をして確かめてください。