

長芋と豆腐、炭酸水でふわふわに。みんなで食べれるたこ焼き。

ツナと豆腐の米粉たこ焼き

40個分 のんびりご家族で作ってみてください。



材料

米粉 250g
カツオ削り粉 大さじ1.5杯
絹ごし豆腐 300g
炭酸水 400ml
山芋すりおろし150g
豆苗みじん切り 半株分
ネギみじん切り 1本分
人参みじん切り 1/2本分

サラダ油 適宜
ツナ 2缶
ちくわやソーセージ、シラスなど
お子様好きな具
青のり
ソース・ノンエッグマヨネーズなど
お好みで。

作り方

1. 米粉と削り粉を袋で合わせる。
2. 絹ごし豆腐をボウルに入れつぶし、山芋すりおろし、豆苗、ねぎ、人参、1と炭酸水を加えてよく混ぜたねを仕上げる。
3. たこ焼き器を熱し、サラダ油を敷きたねを半分ほど敷いて、ツナなど具をのせ更にたねをのせてしばらく焼く。
4. たねに焼き色がついたらはみ出した部分も混ぜながらくしで返し、全体が焼けたらかつおぶし、青のり、ソースをのせて完成。

3. たこ焼き器を熱し、サラダ油を敷きたねを半分ほど敷いて、ツナなど具をのせ更にたねをのせてしばらく焼く。

*ソース味もよいですが、ポン酢などでさっぱりと召し上がるもよいです。豆腐が入るのでたねがけっこうもったりしますが、焼くとふんわり仕上がります。加える野菜はお好みで。

ホットプレートに広げても、ホイル焼きで一人分ずつ仕込んでも。

鮭のみそマスタード焼き

4人分 所要時間25分



材料

鮭 4切れ (冷凍ままでも可)

酒 大さじ2

キャベツ葉4枚

ぶなしめじ 1/2株

ねぎ 1本

マスタード 大さじ1

みそ 大さじ1

サラダ油 大さじ1

作り方

1. キャベツはざく切り、しめじはほぐす。ネギは斜め切りにする。

2. マスタードとみそを混ぜておく。

3. ホットプレートにサラダ油を入れ、野菜をのせてざっと混ぜる。

4. 野菜に鮭をのせ、2を鮭に塗り、酒をふり蓋をして10分蒸し焼きする。

* 塩鮭を使うときはみそを控えめに。

ビタミンD、タンパク質、カルシウムなど栄養たっぷりです。野菜は蒸し焼きにすると柔らかくうまみもつよくなります。

野菜の甘さ満喫。おやつにも、おかず一品にも。

のりオンリングなオニオンリング

家族みんなのおやつ分。所要時間約20分。



材料

玉ねぎ 1個
人参 1/2本
青のり 小さじ1杯
カツオ削り粉 小さじ1杯
米粉 大さじ6
まぶし用大さじ1
冷えた炭酸水 大さじ4
サラダ油 大さじ4

作り方

1. 人参は5mm、玉ねぎは8mm程の輪切りにしほぐして袋に入れ、米粉をまぶす。
2. ボウルに青のり、カツオ削り粉、米粉と炭酸水を混ぜ衣を作る。
3. フライパンにクッキングシートを敷いてサラダ油を熱し、2に1をくぐらせてから置いていく。
4. 3分ほど焼いて衣が色づいたらひっくり返し、全体に火が通ったら取り出し油をきる。



フライの米粉衣にのりとカツオ削り粉でうまみと栄養一工夫。炭酸水でサクッと仕上げましょう。

シアタータイムにファストフードショップのお味、おうちでも。

お家で皮つきフレンチフライ

ジャガイモ一個分で所要時間 20分



材料

ジャガイモ 1個
オリーブオイル 大さじ1
塩 ひとつまみ
こしょう 適宜

作り方

1. ジャガイモは芽を取り除き、皮ごとくし切りにしてビニール袋でオリーブオイルをからめる。

2. クッキングシートを敷いたフライパンで両面じっくり焼く。

3. 食べるときに塩、こしょうを上からぱらぱらとかける。

* 一度に3個分以上作る場合は、180℃オーブンで25分焼く。

少量ならフライパンで、まとめてならオーブンでほっとき料理をおすすめします。ジャガイモ皮ごとおいしく食べられます。

砂糖不使用、これからの季節にぴったりなデザート。

アーモンドとマンゴーのジェラート

6クーブ分、所要時間5分



材料

冷凍マンゴー 250g
アーモンドミルク
(砂糖不使用) 150ml
バナナチップス
(お好きなクッキーやクラッカー)

作り方

マンゴーとアーモンドミルクをミキサーに
かけて出来上がり。

アレルギー物質 (27品目中) 該当なし	
品名:	アーモンド飲料
原材料名:	アーモンドペースト、食物繊維(イヌリン)、食塩、アーモンドオイル加工品/pH調整剤、セルロース、クエン酸Ca、乳化剤、香料、増粘剤(キサンタンガム)、ビタミンE
内容量:	1000ml
賞味期限:	上部に記載
保存方法:	直射日光を避け、涼しい場所に保存してください。
販売者:	江崎グリコ株式会社 大阪市西淀川区歌島4-6-5
製造所固有記号:	は容器上部の賞味期限下段右に記載
アーモンド25g (1本1000mlあたり)	



1クーブあたり30kcal.