



【かれのきのこみそ焼き】 子ども 4 人分

材料

- 豚ひき肉 120g
- 木綿豆腐 40g
- れんこん 40g
- たまねぎ 32g
- 片栗粉 6.8g
- ケチャップ 8g
- 鶏がらスープの素 0.4g
- 砂糖 0.8g
- しょうゆ 0.8g
- お酢 0.8g
- 片栗粉 1.2g
- お水 2.4g

作り方

1. 木綿豆腐は、水切りをする。
2. たまねぎ、れんこんは、みじん切りにする。
3. ボウルに肉、1、2、片栗粉を入れよく混ぜ合わせ、食べやすい大きさに丸める。
4. 3をオーブンで焼く。
[参考: 180~200℃で20分程度]
5. 鍋にケチャップ、鶏がらスープの素、砂糖、しょうゆ、酢を入れ混ぜ合わせ加熱し、水溶き片栗粉でとろみをつける。
6. 4に5をかける。



【柿のケーキ】 子ども 4 人分

材料

- 無塩バター 16g
- 砂糖 14g
- 卵 40g
- 小麦粉 48g
- ベーキングパウダー 1.2g
- 柿 60g

作り方

1. 小麦粉とベーキングパウダーは、合わせふるっておくか、もしくはホイッパーでよく混ぜる。
2. かきは、角切りにする。
3. バターは、ホイッパーでクリーム状になるまでよく練り、砂糖を数回に分けて加え、白っぽくなるまでさらによく練る。
4. 3に割りほぐした卵を数回に分けて加える。
5. 4に1を加えさくいを混ぜ、2を加え合わせる。
6. オーブンシートを敷いた天板に5を流し入れ、オーブンで焼く。
[参考: 180℃で15~20分程度]

