

里芋ごはん

◎材料 2カップ分◎

・米	2カップ
・昆布	2～3cm
・里芋	1個
・油揚げ	1/2枚
・塩	ひとつまみ
・しょうゆ	小さじ1/2
・酒	小さじ1/2
・青のり	適宜

◎作り方◎

- ①お米を研いで、ザルにあげて30分程水を切っておく。
- ②里芋は1センチ角に切り、油揚げは食べやすい大きさに切り油抜きをしておく。
- ③お釜に①のお米を入れ、分量より少なめの水を入れ、そこへ②の里芋と油揚げと塩・しょうゆ・酒・昆布を入れ炊く。
- ④炊き上がったご飯に青のりをかけ完成！

お米にもち米を加えてるとおこわの様に仕上がります。(この場合は、お米1・1/2カップ+もち米1/2カップがおすすめです。)



焼きりんごケーキ

◎材料 4人分◎

・米粉	100g
・ベーキングパウダー	4g
・砂糖	30g
・豆乳	50cc～
・豆乳マーガリン	40g
・りんご	1/2個
・レーズン	5g
・シナモン	適量

◎作り方◎

- ①りんごは8等分をスライスして塩水につけておく。
- ②天板または焼き型にオープンシートをしきマーガリンを塗っておく。
- ③材料分の1/10程度の砂糖とシナモン少量を①のりんごの半分程とを和え、②に敷き詰めて180℃5～10分焼く。
- ④ボールに豆乳とマーガリンをよく混ぜ、そこへ米粉・ベーキングパウダー・残りの砂糖・シナモンを振るい入れ、混ぜ合わせ。③の上に生地を流し、180℃で15分焼く。
- ⑤ひっくり返して、更に5分焼いて完成！



◎アレルギーのないお子さんには…

米粉→小麦粉 豆乳→牛乳 豆乳マーガリン→バター で代用可能です。