



おてがるクッキング

きゅうしょくつ

☆栗おこわ

(材料)3合分

もち米	2合
精白米	1合
栗	80g
油揚げ	1枚
乾しいたけ	3個
A { 砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1・1/2
だし汁	適量

(作り方)

- ①お米ともち米を洗いザルにあげておく。
- ②栗を1/4のサイズに切る。椎茸は水に戻し半分に切りせん切りにする。油揚げは食べやすい大きさに切る(せん切り)。
- ④釜に①とAを入れ、椎茸の戻し汁、だし汁を2合のメモリまで入れる。
- ⑤④に②を上に入れて炊飯器で炊いて出来上がり。

栗はむき栗を使うと簡単ですが、むくのが大変な時はさつま芋やきのこに変えるとおいしくできます

☆里芋のほっこり煮

(材料) 大人4人分

鶏小間	160g
里芋	4~6個
人参	1本
ほうれん草	40g
だし汁	250g
A { 砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ3
みりん	大さじ1

(作り方)

- ①里芋は1~2cmのいちよう切りにし、下茹でする
- ②人参は1~2cmのいちよう切りに切る。
- ③ほうれん草は塩茹でし、水気を絞り3cmに切る。
- ④鍋にだし汁を温め、鶏肉を入れ肉の色が変わったら②を入れる
- ⑤人参がやわらかくなったら、①・Aを加えて煮る。味がしみ込んだら③を入れて出来上がり。

☆スイートポテトクラスト

(材料) 大人4人分

さつま芋	360g
油	大さじ2
A { 砂糖	大さじ2
脱脂粉乳	大さじ3
レーズン	大さじ1
バター	15g
レモン汁	小さじ1

(作り方)

- ①さつま芋は皮をむき、柔らかくなるまで蒸す。
- ②ボウルに蒸しあがったさつま芋を入れつぶす。
- ③Aを加えしっかり混ぜ合わせる。
- ④鉄板にクッキングシートを敷き、生地を丸めて並べ上から油をぬる。
- ⑤オーブンを180℃に予熱し20分焼く。

☆さつまシナモン

(材料) 大人4人分

さつま芋	200g
揚げ油	適量
A { グラニュー糖	大さじ1
塩	1つまみ
シナモン粉	少々

(作り方)

- ①さつま芋は皮をむき、スティック状に切る。
- ②切ったさつま芋を油で揚げる。
- ③Aを合わせて揚げたさつま芋にふりかけて出来上がり