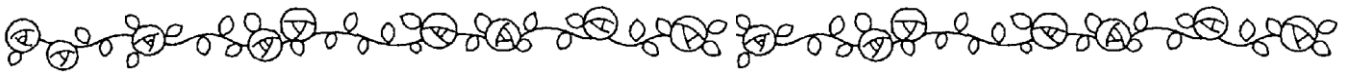


♪簡単にできる軽食&おやつ♪

小魚五平餅 ・ 中華豆乳スープ ・ さつまいも蒸しようかん
玉ねぎベーコンマフィン



★小魚五平餅

<材料(1人分)>	
ごはん	60g
ちりめんじゃこ	5g
みそ	3g
黒すりごま	1g
砂糖	3g
しょうゆ	1g

<作り方>

- ① ちりめんじゃこを湯通しして、軽く刻む。
- ② ①をごはんに混ぜながらじゃもじで少しつぶし、小判形に整える。
- ③ Aの材料を混ぜ合わせる。
- ④ フライパンで片面を焼き、裏返して表面に③をぬる。(オーブントースターで焼く場合は、先に③をぬりこんがりするまで焼く。)

★中華豆乳スープ

<材料(1人分)>	
無調整豆乳	200ml
切干大根	5g
砂糖	0.5g
干しえび	4g
ねぎ	5g
酢	10g
ごま油	1g
しょうゆ	1g

<作り方>

- ① 切干大根を水で戻し(10分くらい)、水けをしぼって刻む。フライパンで乾煎りして砂糖をまぶしておく。
- ② 干しえびもフライパンで乾煎りして刻む。ねぎは小口切りにする。①②を器に入れておく。
- ③ 豆乳を鍋に入れ、沸騰直前まで温める。火を止めてAを加えて混ぜ、とろみがついたら器に注ぐ。

★さつまいも蒸しようかん

<材料(1人分)>	
さつまいも	30g
つぶあん	45g
薄力粉	5g
片栗粉	2g
水	10g



<作り方>

- ① さつまいもは皮付きのまま 1cm 角に切り、水にさらしてざるに上げておく。
- ② ボウルにあん、薄力粉、片栗粉を入れてよく混ぜる。
- ③ ②に分量の水を加えながら混ぜ合わせ、さつまいも 2/3 を入れる。
- ④ 流し型に入れ平らにし、上に残りのさつまいもをのせる。
- ⑤ 蒸気の上上がった蒸し器に入れ、強火で 40～50 分蒸す。
- ⑥ 蒸し上がったら人数分にカットする。

★玉ねぎベーコンマフィン

<材料(1人分)>		
薄力粉	20g	
ベーキングパウダー	1g	
無調整豆乳	} A 16ml	
砂糖		4g
太白ごま油		5g
メープルシロップ		4g
ベーコン		8g
玉ねぎ	40g	
サラダ油	2g	
塩	0.5g	

<作り方>

- ① 玉ねぎを縦半分に切りスライス、ベーコンを 5mm幅に切る。
- ② フライパンでベーコンを炒めて取り出す。同じフライパンにサラダ油を足し、玉ねぎをあめ色になるまでじっくり炒める。塩で味付けする。
- ③ ボウルに A を入れ、砂糖が溶けるまで泡立て器ですり混ぜる。薄力粉とベーキングパウダーをふるい入れ、ゴムべらでさっくり混ぜる。
※粉けがなくなればよい。混ぜすぎると生地が固くなってしまう。
- ④ ③にベーコンと玉ねぎを加え、軽く混ぜる。
※均等に混ざらなくてもよい。混ぜすぎ注意。
- ⑤ マフィン型に入れ、180℃のオーブンで 20 分焼く。

桑名市中央保健センター
☎ 0594-24-1182

