

ホルモン鍋（2～3人前）

～材料～

・ホルモン	200g	スープ	・水	600cc
・キャベツ	1/2コ		・とりがらスープの素	大さじ1
・ニラ	1束		・酒	大さじ1
・もやし	1袋		・みりん	大さじ1
・長ネギ	1本		・しょうゆ	大さじ1
・ニンニク	小1		・みそ	50g
・しょうが	小1		・砂糖	小さじ2
・ごま油	大さじ1		・すりごま	大さじ2
			・豆板醤	小さじ1

～作り方～

- ① 野菜は、それぞれ洗い、食べやすい大きさに切る。
- ② ニンニク、しょうがはみじん切り。
- ③ 鍋にごま油を入れ、ニンニク、ショウガを弱火で香りが立つまで炒める。
(焦げやすいので注意)
- ④ スープをすべて鍋に入れ、沸騰したら具材を入れて、火が通ったら出来上がり。
※しめは、ラーメンやご飯、お餅などをいれても美味しいですよ。

さつまいもケーキ（21cm×8cm×5.5cm パウンド型1本）

～材料～

・さつまいも	300g
・無塩バター	100g
・グラニュー糖	70g
・玉子	2コ
・ベーキングパウダー	小さじ1
・薄力粉	100g

～下準備～

- ・パウンド型にオーブンペーパーをセットする。
- ・玉子は溶いておく。
- ・オーブンは200℃に予熱する。
- ・薄力粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。

～作り方～

- ① さつまいもは皮をむき、2～3cmの乱切りにし、水を張ったボールに入れあく抜きをする。(5～10分)
- ② 蒸し器で柔らかくなるまで蒸す。竹串がすっと入るまで。
- ③ ②をボールに移し、マッシャーでつぶす。
- ④ バター、グラニュー糖も入れ、よく混ぜ合わせる。(ホイッパー)
- ⑤ 溶き玉子を3回に分けて入れ、よく混ぜ合わせる。
- ⑥ 粉類を入れ、ゴムベラに持ち替えてさっくり混ぜ合わせる。
- ⑦ 型に生地を流し入れ、オーブンの温度を180℃に下げ、30分焼く。
生地に竹串を刺し、生地がつかなければOK。