

3ステップで簡単野菜おやつ作り

講師:野菜ソムリエプロ藤岡いづみ先生(Vegemate)

切り干し大根のおやしき

<材料> (8個分)

冷ご飯 300g

切干大根 10g

青ネギ 10g

卵 1個

味噌 小さじ2

桜えび 大さじ2

とろけるチーズ 30g

油 適量

1

切干大根はぬるま湯で戻し、水気を絞り、2cm程に切る。青ネギは小口切りにする。



2

冷ご飯と溶いた卵、味噌をボウルに入れて混ぜる。桜えび、とろけるチーズを加え混ぜ合わせる。

3

フライパンに油を熱し、②を8等分し、スプーンで丸く形作り、こんがり両面焼く。

1

さつま芋は皮をむいて1cmの輪切りにし、3分水にさらす。

水を切り、耐熱容器に入れ、さつま芋がかぶる位の水(分量外)を入れる。

ゆるくラップをし、600wの電子レンジで7分か熱する。水を捨てて、粗く潰す。



さつま芋ようかん

<材料>

(パウンドケーキ型1個分)

さつま芋(中)

1個(250g)

水 250ml

粉寒天 2g

砂糖 30g

塩 ひとつまみ

はちみつ(お好みで)

大さじ1

2

小鍋に水と粉寒天を入れ、混ぜながら中火にかけ沸騰させる。粉寒天が溶けたら、砂糖と塩を入れ完全に溶かす。

3

粗熱が取れたら①と②、はちみつをフードプロセッサーに入れ攪拌し、ラップをした型に流し入れ、冷蔵庫で固まるまで冷やす。

