料理講座 「簡単なおやつ」

ひじきトマライス

材料(2人分)

米 0.5合

バター 1g

芽ひじき 2g

にんじん 8g

油 1 g

食塩 少々

ケチャップ 10g(小さじ2) 加えて煮る。

作り方

①ご飯を炊き、炊きあがったらバターを加えて混ぜる。

②ひじきはぬるま湯でもどし、にんじんはみじん切り

にする。

③鍋に油を熱し、にんじんを炒める。にんじんがやわ

らかくなったらケチャップ、食塩で調味し、ひじきを

④①に③を混ぜ合わせ、おにぎりにする。



冷製南瓜ケーキ

材料(18cm 丸ケーキ型1個分)

南瓜ペースト 400g

生クリーム 50g

さとう 80~120g(お好みで)

粉寒天 4g(大さじ1.5)

水 250ml

「さとう 45g(大さじ5)

コーンフレーク 70g

クッキー 25g

バター 63g(大さじ4)

作り方

- ①南瓜はゆでで、ペースト状または、つぶしておく。(飾りの南瓜〈茹で〉を少々とっておく。)
- ②袋にコーンフレークとクッキーを入れ砕き、溶かしたバターと砂糖を加えよく混ぜ、器に敷き形をつくる。
- ③鍋に粉寒天と水を入れ、沸騰したら火を止め、① と泡立てた生クリームを合わせる。
- ④③が温かいうちに、②の上に敷き、冷蔵庫で冷や し固める。

