

豆腐の五目揚げ

<材料 大人 4人分>

木綿豆腐 300g
ツナ缶 40g
玉葱 1/4個
人参 1/4本
乾燥ひじき 2g
卵 中 1/2個
食塩 1g
しょうゆ 小さじ 1/2
片栗粉 大さじ 2
揚げ油 適量

<<作り方>>

- ① バットに豆腐をのせて、キッチンペーパーで包み、底が平らな平皿などの重石をのせて30分～60分水切りをし、つぶしておく
- ② ひじきは水で戻し、水気を切っておく
- ③ 玉葱、人参はみじん切りにする
- ④ ボウルに□を入れ、油を切ったツナ缶と②、③の材料を加え、よく混ぜ合わせる
- ⑤ さらに卵、食塩、しょうゆ、片栗粉を加え混ぜ合わせ、小判型に丸める
- ⑥ 170～180℃の油で、きつね色になるまで揚げる
- ⑦ 器に盛り付け、出来上がり！！

さつまいものチーズケーキ

<材料 ホール 1個分>

さつまいも 300g
●クリーム 200g
チーズ
●砂糖 70g
●卵 (L) 2個
●牛乳 200cc
薄力粉 大さじ 2

<<作り方>>

- ① さつまいもは皮をむいて適当な大きさに切り、ラップをかけて3～5分くらいチンします(手でつぶせるくらい)
- ② クリームチーズは常温にしておき、オーブンは170℃に予熱しておきます
- ③ □と●の材料をすべて合わせ、フードプロセッサーでなめらかになるまで混ぜる
- ④ ③に薄力粉をふるい入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜる
- ⑤ 型に流し入れ、温めておいたオーブンで約40～50分焼く
- ⑥ 粗熱がとれてから冷蔵庫に冷やして出来上がり！！