白身魚のコーンフレーク揚げ

＜材料 4人分＞

白身魚	4切
塩・こしょう	適量
★卵	1個
★小麦粉	大さじ2
★水	大さじ1～2
コーンフレーク	40g
（砂糖がついていないもの）	
油	適量
中濃ソース	お好みで

≪作り方≫

① 白身魚に塩・こしょうで下味をつける。
② コーンフレークは軽く、くだいておく。
③ ★の材料を混ぜ、バッター液を作る
（もったりとした仕上がりになるように）
④ 白身魚をバッター液、コーンフレークの順に衣をつける。
⑤ クッキングシートを敷いた天板に並べ、④に薄く油をまんべんなく塗り、180℃で約15分焼く。
⑥ 皿に盛り付け、出来上がり！！

パイナップルケーキ

<材料 5個分>

小麦粉	80g
B・P	2g
卵	1個
上白糖	60g
オリーブ油	60g
（サラダ油OK）	
パイナップル缶	150g
レモン汁	少々

≪作り方≫

①小麦粉とベーキングパウダーを合わせ、ふるっておく。
②パイナップルを一枚10等分くらいにきっておく。
③卵、砂糖、オリーブ油、レモン汁の順で混ぜ合わせてから、パイナップルを加え、混ぜ合わせる。
④ふるっておいた①の粉を2回に分けて混ぜ、混ぜ合わせたらカップに流し入れる。
⑤180℃に温めたオーブンで15分焼く。
⑥竹串をさして生地がついてこなければ、出来上がり！！