



今月のレシピを紹介します

★さかなのかりんと揚げ★

材料 作りやすい分量

さかな	300g
酒	大さじ1/2
おろししょうが	少々
片栗粉・揚げ油	適量

すりごま	大さじ1/2
砂糖	小さじ2
しょうゆ	大さじ1

栄養価(1/6量)
168 Kcal たんぱく質10.3 g
脂質10.1 g 塩分 0.9 g



- ①一口大のさかなは調味料につける。
- ②さかなに粉をまぶして揚げる。
- ③すりごまと調味料はよく混ぜておく。
- ④②と③をあえる。

★クリスマスむしケーキ★

材料 作りやすい分量(5個分)

小麦粉 100g
ベーキングパウダー 小さじ1
砂糖 大さじ1・1/2
野菜ジュース 95cc
油 小さじ2
【飾り用】
いちご・粉糖 適量

1個あたり栄養価
117 Kcal たんぱく質1.8 g
脂質2.4 g 塩分 0.2 g



作り方

- ①小麦粉・BP・砂糖をふるい、ジュースと油を加えて混ぜる。
- ②アルミカップにいれ15分くらい蒸す。
- ③飾りにいちごをのせて、粉糖をふる。

ジュースの色で仕上がりの色が決まります。
抹茶やすりおろした人参・ペーストにした青菜、水や豆乳・牛乳でつくるなどアレンジ自在ですよ。写真は抹茶2gとジュースの代わりに水で作りました。