

にんじんのまた粉和え



《材料：2人分》

【1人あたり 21円 エネルギー 82kcal 塩分 0.9g】

にんじん……………1本
A
きな粉……………大さじ1
塩……………ひとつまみ
しょうゆ……………小さじ1/2
砂糖……………小さじ1/2

マヨネーズ……………大さじ1

- ① にんじんは短冊切りにきり、レンジで2分30秒くらい加熱し、やわらかくさせる。
- ② ボールに①のレンチンした人参、Aの材料を混ぜ、最後にマヨネーズを回し入れ、全体を混ぜ完成！

にんじんの甘みに、
きなこの甘みが引き立ちます！

また粉風味ラスク



《材料：4人分》

【1人あたり 79円 エネルギー 87kcal 塩分 0.9g】

フランスパン……………1/2本
バター……………40g
卵……………1個
砂糖……………大さじ3
薄力粉……………60g
きな粉……………15g

- ① ボウルにバターを入れ、柔らかくなったら溶き卵、砂糖を加え、泡立て器でしっかり混ぜ合わせる。
- ② 合わせて振るった薄力粉ときな粉を2～3回に分けて加え、泡立て器からゴムベラに変えて、粉っぽさがなくなる程度にサックリ混ぜる。
- ③ フランスパンに②をぬり、オーブンシートをひいた天板にならべ、170℃に予熱しておいたオーブンで約13～15分焼き、ケーキクーラーにのせて冷ます。

食べ応えのあるきな粉ペースト！
たっぷりつけてお楽しみください！

また粉クルミ



《材料：作りやすい分量》

【1人あたり 146円 エネルギー 28kcal 塩分 0.03g】

クルミ……………80g
きび砂糖……………60g
水……………大さじ1
バター……………5g
きな粉……………大さじ1・1/2
きび砂糖……………小さじ1

- ① 鍋にきび砂糖、水を入れて混ぜ、強火で加熱する。全体にきつね色になったら火を止める。
- ② 素焼きしたクルミも加え、ゴムベラでよく混ぜ、バターも加え、よく混ぜる。
- ③ クッキングシートを敷いたバットの上に②を移し、粗熱が取れるまで冷ます。
- ④ ボウルにきな粉ときび砂糖を混ぜ合わせ、③にまぶし、全体によくからませる。

カリカリで香ばしいくるみ。きな粉と相性抜群！