

コクのある甘み!はちみつ

岭岩



《材料: 3人分》

手羽元······1 0 本

A 砂糖・・・・・・大さじ1/2 塩・・・・・・・小さじ1/2

B しょうゆ・・・・・・大さじ2 はちみつ・・・・・大さじ2 粒マスタード・・・大さじ1 おろしにんにく・・・1 片分 【1人あたり 169円 エネルギー 249kcal 塩分 2.8g】

《作り方》

- ① 手羽元をフォークで数箇所穴を開け、Aの調味料をもみ込みこむ。
- ② ジップロックなどのポリ袋に①とBを入れて、調味料を全体に行き渡らせて冷蔵庫で寝かせる。⇒短くても20分くらいは置いたほうが良い。
- ③ オーブンは200度に余熱しておきます。
- ④ 冷蔵庫から取り出した②を天板に並べ、200度で20分焼いて、完成。

はちみつでお肉は柔らかく!そして、お肉のうまみとはちみつの優しい甘みが飛び出します

少可多见的表现的可以



《材料: 2人分》

レンコン・・・・・・150g ベビーリーフ・・・1パック レモン・・・・・・1/4個 ハム(薄切り)・・・・・2枚 はちみつ・・・・大さじ1/2 塩・・・・・・・少々 【1人あたり 267円 エネルギー 104kcal 塩分 1.65g】

- 《作り方》
 ① レモンはよく洗い、薄いイチョウ切りにする。はちみつ・塩に切ったレモンを加え、2~3分なじませる。
- ② ベビーリーフはさっと洗って、ザルにあける。
- ③ ハムはイチョウ切りにする。
- ④ レンコンは皮をむき、薄い半月切りにして、水に放ち水気をきる。レンコンは熱湯で1分程ゆで、ザルに上げて水気をきる。
- ⑤ ①に加え混ぜ合わせる。
- ⑥ ルッコラとハムを加えて和え、器に盛る。

ハチミツレモンの優しい味付け レンコンのシャキシャキ感をお楽しみください

以抗反的位众分为



《材料:18cmバウンド型1本分》

濃厚なはちみつ甘みがおいしいカステラ ザラメの食感とともにお楽しみください

【1切れあたり 20円 エネルギー 119kcal 塩分 0.18g】

- ① ボウルに卵・砂糖・塩を入れる。
- ② 鍋にたっぷり沸かした湯に①のボウルをつけて、ハンドミキサーで泡立てながら人肌程に温める。
- ③ 卵液が人肌程度に温まったら湯煎からはずして、泡立てる。 白っぽく持ち上げると筋がしっかり残るまで泡立てる。
- ④ はちみつ・みりん・サラダ油を加えたら、低速で混ぜる。
- ⑤ 強力粉をふるい入れて軽くかき混ぜてから低速で優しく混ぜる。
- ⑥ 粉が見えなくなったら、泡立て器(ゴムベラでもよい)に持ちかえて、ぐるぐるかき混ぜて泡のキメを整える。
- ⑦ 型にクッキングペーパーを敷き、周りをクリップで止め、ザラメ 糖を置く。
- ® 生地を流し入れたら、高い位置から数回落として空気を抜き竹串で大きな気泡を潰しておく。
- ⑨ 天板に湯を張り、予熱したオーブン180℃で20分焼く。
- ⑩ 150℃に下げて20~25分焼く。⇒途中お湯を追加しながら焼く。
- ① 生地が焼けたら高い位置から型ごと数回落として縮み防止をする
- ⑫ 表面にクッキングシートをしき、すぐに裏返してラップする。室温で一晩寝かせる。⇒ 表面が平らになり全体がしっとりとします。さらに冷蔵庫で2~3日寝かせるとよりしっとりとします
- ③ お好きな大きさに切って召し上がれ