

10月

さつまいのご飯

(材料)

- ・さつまい 1本(皮付300g)
 - ・お米 2合
 - ☆塩 小1
 - ☆酒 大2
 - ☆みりん 大2
 - ・だし昆布 あれば10cm
 - ・黒いりゴマ 適量
- ①先にお米をといてザルにあげておく
 - ②さつまいの皮を軽くむいてコロコロに切る。
 - ③水にさらし、水が透明になるまで洗い流す。
 - ④火が飯器にお米を入れ☆も入れ、2合の目盛りまで水を入れる。
 - ⑤さつまいとだし昆布入れてたく。

by cookpad



かぼちゃプリン

(材料(カップ6~7コ))

- ・かぼちゃ
- ☆生クリーム
- ☆牛乳
- ☆砂糖
- ・バニラエッセンス
- ・ゼラチン

- ①かぼちゃの種を取り、カットし耐熱皿に入れてチンする。
- ②やわらかくなったカボちゃをミキサーでなめらかにする。
- ③☆を金鍋へ入れ、沸騰直前にゼラチンを入れとがす。バニラエッセンスも入れる。
- ④かぼちゃもカボちゃ裏ごししてカップへ入れ冷やす。

