



ぶどう 蒸パン

＜材料＞ (1人分)	
・小麦粉	20g
・ベーキングパウダー	0.6g
・砂糖	5g
・水	17g
☆干ぶどう	5g



鉄分やミネラルの豊富なレーズンを、食べやすく蒸しパンにしました。食材を変えても作れます。

＜作り方＞

- ① 粉類は合わせてふるいにかける。
- ② 干ぶどうは水で戻し、きざんでおく。
- ③ 全ての材料を混ぜ、カップに入れて10～15分程蒸して、完成。

鮭とコーンのみそバター焼き

オイル焼きでうま味アップ!

＜材料＞

・生鮭	2切れ
・酒、塩・しょう油	少々(下味)
・キャベツ	30g
・にんじん	10g
・五ネギ	20g
・ホールコーン	10g
①	・みそ 小さじ 1.5
	・みりん 小さじ 1.5
	・砂糖 小さじ 1
	・しょう油 小さじ 1/2
	・バター

＜作り方＞

- ① 生鮭は水分を拭きとり、下味をつけておく。
- ② キャベツは太めの千切り、人参は短冊切り、五ネギはうす切りにする。(電子レンジで2分程加熱しておく。)
- ③ アルミホイルに①、②をのせ、コーン、バターを上にものせる。①をかけたオイルでくみみ、フライパンかオーブンで焼き、完成。

