

# 豆入り 蕪かゆ

## 【材 料】（1人分）

炒り豆・・・50 g  
十日市かぶ・・・1/2 個（400 g）  
米粉・・・・・・・・1/2 カップ  
水・・・・・・・・1 カップ（200cc）  
塩・・・・・・・・少々  
だし汁・・・・・・・・3カップ

## 【作り方】

- ① 蕪は大きな短冊切りにする。
- ② 米粉は水溶きしておく。
- ③ 鍋に蕪と炒り豆とだし汁を入れて、豆がやわらかくなるまで煮る。（かぶはとろとろになる。）
- ④ ③の中に②を流しいれ一気に混ぜ合わせて、弱火にして粉臭さがなくなるまで1、2分ふつふつとさせながらかき混ぜる。
- ⑤ 梅干し、つけものなどの好みでいただく。



このメニューだと、炒り豆を年の数  
だけ食べることも簡単です。  
蕪の甘みが一段とおいしく感じられ  
る一品です。



# 米粉団子入りざくざく汁

## 【材 料】（1人分）

団子	米粉・・・・・・・・・・2カップ
	山芋（すりおろしたもの）・・2カップ
汁	大根・・・・・・・・1/3本（250g）
	にんじん・・・・・・・・1本（150g）
	ごぼう・・・・・・・・1/3本（100g）
	油揚げ・・・・・・・・2枚
	ねぎ・・・・・・・・1本
	なたね油・・・・・・・・おおさじ3杯
	だし汁・・・・・・・・7杯（水でも可）
	めんつゆ・・・・・・・・おおさじ3～5杯

## 【作り方】

- ① 団子用の米粉とすりおろし山芋は混ぜ合わせてこねておく。
- ② ねぎは斜め薄切りにし、その他の野菜は3センチの短冊切りにする。
- ③ 鍋に油を入れて、ねぎ以外の野菜を入れて野菜が透き通るまで炒めてから、だし汁（水）を入れてやわらかく煮て、めんつゆで味を調える。
- ④ 団子は手に水をつけながら丸めて、真ん中をくぼませて汁の中へいれ、浮き上がってきたら、ねぎを入れ一煮立ちさせたらできあがり。



節分に団子入りのざくざく汁も  
楽しいものです。

団子の中にくるみを入れても  
おいしいです！



# 米粉クレープ豆腐クリームソース添え

## 【材 料】（1人分）

クレープの皮      米粉・・・・・・・・1カップ半（150g）  
卵・・・・・・・・3個  
なたね油・・・・おおさじ3杯  
牛乳・・・・・・・・2カップ（400cc）

クレープの中身    木綿豆腐・・・・2丁  
砂糖・・・・・・・・1カップ弱（100～150g）  
VE・・・・・・・・少々  
塩・・・・・・・・少々  
レモネード・・・・少々  
バナナ・・・・2本

## 【作り方】

- ① クレープの皮の材料は混ぜてなめらかにし、20分程度ねかせておく。
- ② 豆腐はふきんにはさんで30分くらい水切りをしておく。
- ③ クレープの生地はあたためたフライパンに油を薄っすらと敷き、和紙でふきとってからしゃもじ1杯程度流しいれ、すばやく丸くうすく形をつくり、両面を焼く。
- ④ 豆腐はフードカッターでクリーム状にし、砂糖を加え、塩とレモネード粉末を入れて味を調える。
- ⑤ クレープの生地④をのせ、その中に2ミリ程度の輪切りにしたバナナをのせて形よく包む。

ヘルシーで体にやさしいクレープです。  
包む中身はジャムや生クリームなど  
好みのものを包んで楽しむことが  
できます。

