

■ 4人分

所要時間 20分*冷やし固める時間を除く

豆乳プリン～黒蜜きなこ～

材 料

豆乳	140cc
砂糖	大さじ3
牛乳	100cc
粉ゼラチン	4g
水	大さじ1
【黒みつ】	
黒砂糖	20g
砂糖	10g
水	大さじ2
きな粉	適宜

作り方

- 分量の水と粉ゼラチンを混ぜあわせ、戻しておく。
- 耐熱容器に**黒みつ**の材料を入れ、混ぜ合わせる。
600wのレンジで2分位加熱する。
- 鍋に豆乳・砂糖を加えて火にかける。
砂糖が溶けるよう混ぜ、湯気が出たらすぐに火を止め
①のゼラチンを入れる。ゼラチンが溶ければ、冷たい牛乳を加えてあら熱をとり、器に等分にわけ冷蔵庫で2時間位冷やし固める。お好みで黒みつときな粉をかける。

Check Point

豆乳を沸騰させると分離します。
沸騰させないように気をつけよう。

 たったあげ
 さばの竜田揚げ

■ 4人分

材 料

さば(3枚におろしたもの)	1尾
しょうゆ	大さじ3
酒	大さじ1
砂糖	小さじ1
しょうが汁	小さじ1
片栗粉	適量
ミニトマトや生野菜	適量
【山椒塩】	
粉山椒	小さじ1/2
塩	小さじ1/2

作り方

- サバは骨を取り、一口サイズのそぎ切りにする。
分量のしょうゆ・酒・砂糖・しょうが汁をボウルに混ぜ合わせ、10分程つける。
- サバの汁気をペーパーで拭いて、揚げる直前に片栗粉をまぶし、
170℃の油でカラリと揚げる。
器にサバを盛り、お好みで【山椒塩】を添える。

Check Point

粉をつけたら、すぐ揚げよう♪
油に入れるときは、そっと入れましょう。