

## ☆いもつぶし☆

### 〈材料〉 5人分(約10個)

米	300 g
水【米容量の1.2倍】	450 ml
塩	2 g
里芋	125 g

### 【砂糖じょうゆ】

しょうゆ	22 g
砂糖	15 g
水	9 g

### 【きな粉】

きな粉	適量
砂糖	適量

\*きな粉と砂糖を1:1の分量で混ぜあわす



### 〈作り方〉

- ① 米は洗ってザルに上げ、30分間水切りしておく。  
里芋は洗って皮をむき5mmぐらいの薄切りにしておく。
- ② 炊飯器に米と分量の水を入れ、塩を加えて平らにならす。  
その上に里芋を入れ平らにならし、芋が水に浸るようにして炊飯する。
- ③【砂糖じょうゆを作る】  
小鍋にしょうゆ、砂糖、水を入れて火にかける。  
沸騰後弱火で煮詰め、とろりとしたら火を止める。
- ④ 御飯が炊き上がったたら、すりこぎでもち状になるまでよくつく。  
少し冷めたら手に水をつけて、小さめのハンバーグ型に丸める。
- ⑤ 両面をこんがり焼き、砂糖じょうゆを塗り焼く。

## ☆ウォルナットブルーベリークッキー☆

### 〈材料〉 4人分(鉄板1枚分)

薄力粉	160 g
ベーキングパウダー	4 g
有塩バター	80 g
砂糖	65 g
卵	45 g
くるみ	50 g
ブルーベリー	20 g

### 〈作り方〉

準備: オープンを180℃に予熱する。バターを常温に戻す。

- ① バターと砂糖を合わせ、なめらかになるまでよく混ぜ合わせる。
- ② 卵を割りほぐし、①に加えよく混ぜる。
- ③ 薄力粉とベーキングパウダーをふるい入れ、粗みじんにしたくるみとブルーベリーを混ぜる。
- ④ 鉄板にオープンシートをしき、適当な大きさにちぎって並べる。
- ⑤ 180℃に予熱したオーブンで15分焼く(上段)。焼きあがったら、予熱を取る。



## ☆サングリア☆

### 〈材料〉 4~5人分

黄桃缶	1/2 缶
パイナップル缶	1/2 缶
すいか	50 g
オレンジジュース	600 ml

### 〈作り方〉

果物を一口サイズに切り、ジュースを注ぐ。



お好きな  
フルーツをいれて  
作ってみてね♪