

# クッキングレシピ

今回は「インゲンのちくわ揚げ」、

「炊飯器で作るヨーグルトケーキとブルーベリージャム」のレシピを東秋留地区の

平野 洋子さん、馬場 トシ子さん、平野 春美さんに教えていただきました。



インゲンのちくわ揚げ

## 材料(4人分)

- ・焼きちくわ 2本
- ・インゲン 200g(約40本)
- ・あげらく天(てんぷら粉) 100g
- ・水 3/4カップ
- ・大根おろし 適量(お好みで)



## 作り方

- ① 焼きちくわを1~1.5cm幅に輪切りにする。
- ② インゲンを半分の長さに切る。
- ③ ①の焼きちくわにインゲンを3~4本差し込む。
- ④ てんぷら粉に水を加え、軽く混ぜる。
- ⑤ ④に③を入れて衣をつける。
- ⑥ ⑤を160~170℃の油で2~3分揚げてできあがり。



左から馬場トシ子さん、平野洋子さん、平野春美さん



炊飯器で作るヨーグルトケーキ

## 材料(5.5号炊き炊飯器用 3号炊きは材料1/2)

- ・ホットケーキミックス 200g
- ・プレーンヨーグルト 200g
- ・卵 2個
- ・砂糖 大さじ 2~3(お好みで)

## 作り方

- ① 材料を全てボウルに入れて、泡だて器でダマが無くなるまでよく混ぜる。
- ② ①の生地を炊飯器に流し入れ、ケーキモードか通常炊飯でスイッチON!
- ③ 完了の音が鳴ったらフタを開け、竹串をさして生地がつかなければ完成。
- ④ お皿に移して冷ましてから切り分ける。

## 炊飯器で作るブルーベリージャム

### 材料

- ・ブルーベリー 200g
- ・砂糖 70g
- ・レモン汁 大さじ1



### 作り方

炊飯器に材料を入れて、通常炊飯でスイッチON!炊飯完了できあがり。※材料を多く入れると吹きこぼれるので注意してください。

「ヨーグルトケーキ」はお好みで生地にハチミツやバターを加えると、しっとりとしたケーキになります。「ブルーベリージャム」も炊飯器で簡単にできるので、是非挑戦してみてください。