



「がんづき」とっても好評です♡

# レシピ紹介



## キャベツといんげんのごま豆腐あえ

材 料 4人分

材 料	分 量
キャベツ	120g
さやいんげん	40g
木綿豆腐	40g
白すりごま	20g
濃口 醤油	10g
本みりん	8g
砂糖	8g

- ① 豆腐はゆでて、水切りしておく。
- ② キャベツは千切り、さやいんげんは2cmほどの長さに切り、ゆでる。
- ③ 鍋に醤油、みりん、砂糖を入れ、火にかける。  
沸騰させ、火を止めて冷ます。
- ④ ①・②・③を合わせ、ごまを入れて和える。

## がんづき

材 料 4人分

材 料	分 量
強力粉	60g
黒砂糖	60g
牛乳	30g
水	30g
ベーキングパウダー	1g
食塩	1g

- ① ポールに強力粉、黒砂糖、ベーキングパウダー、塩を入れ、さらさらになるまで泡立て器でよく混ぜる。
- ② ①に水、牛乳を加え、よく練り、ラップをして30分～1時間くらいねかせる。
- ③ 蒸し器に湯を沸かしておく。ねかせた②をアルミカップに入れ、(アルミカップ4個くらいに等分に入れる)20～30分くらい中火で蒸す。

♡ お好みで、くるみやごまをまぶしてから蒸してもおいしくできます ♡