



### 三平汁 (さんぺいじる)

材 料	4人分
鮭	80g
大根	80g
人参	20g
小松菜	40g
里芋(冷凍)	40g
油揚げ	20g
味噌	40g

- ① 鮭は角切りにする。  
大根、人参はいちょう切り、里芋は一口大に切る。  
小松菜は下茹でをし、2センチくらいの長さに切る。  
油揚げは千切りにし、熱湯をかけ、油抜きをしておく。
- ② 鍋に水を入れ火にかける。人参、大根を入れる。  
煮立ったら、里芋、油揚げを入れる。(強火ではなく、中火程度にする。)
- ③ 鮭を入れ、材料が煮えたら弱火にし味噌を加え、調味する。  
小松菜を入れてできあがりです♪

### バナナケーキ

材 料	4人分
小麦粉 薄力粉	80g
ベーキングパウダー	1.5g
卵	1個
黒砂糖	40g
バナナ	1本
牛乳	20g
バター(有塩)	12g
塩	少々

- ① 小麦粉、ベーキングパウダーを合わせてふるっておく。  
バナナは皮をむき、つぶしておく。バターをレンジなどで加熱し、溶かしておく。
- ② ボールに黒砂糖、溶かしバターを入れて混ぜる。  
バナナを加えて混ぜる。
- ③ ②に溶いた卵、牛乳、塩を加えて混ぜる。ふるった粉を加え、さっくり混ぜる。
- ④ アルミカップに③を入れ、170℃～180℃のオーブンで焼く。

