

さわらの西京焼き



材料（4人分）

- さわら 4切
- A { 中みそ 大さじ1
- 砂糖 小さじ1
- みりん 小さじ1



作り方

- ① Aをボウルに入れてよく混ぜる。
- ② さわらの切り身に①をからめて30分くらいなじませる。



- ③ 天板にシートを敷き、②を並べて170℃のオーブンで15分くらい焼く。



- フライパンで焼く場合はクッキングシートを敷いて弱火で蒸し焼きにする
といいですよ。さわらの他にも鮭やスズキなど季節の魚でもおすすめです。
- 西京焼きは白みそで作りますが、今回は家庭にある合わせみそ（中みそ）
で作ってみると、また違ったコクと香りがあり、おいしくできました。

府中市で楽しく子育てして頂くための子育て支援専用サイト
府中市子育て支援サイト「ちゅちゅ」



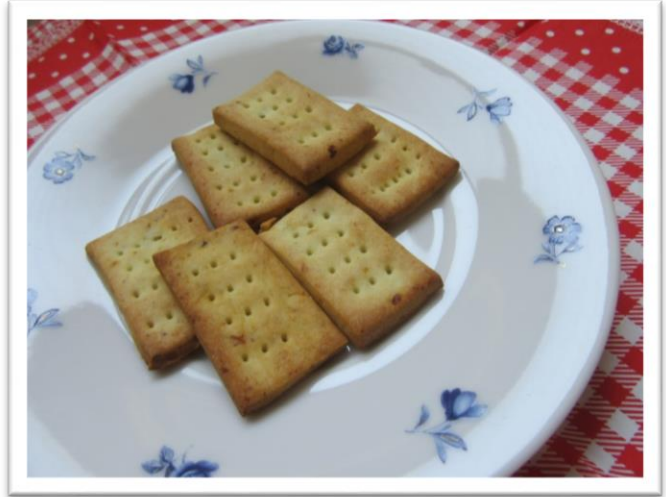
検索してみてね♪



そら豆クラッカー

材料（作りやすい分量）

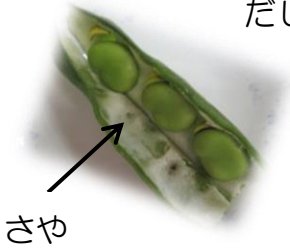
- そら豆（さやなし） 100g
- 砂糖 小さじ2
- A { 小麦粉 大さじ3
- 片栗粉 大さじ3
- サラダ油 大さじ1
- 塩 小さじ 1/2
- 水 大さじ2



作り方

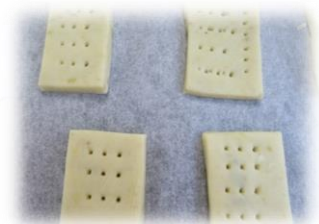
① ゆでたそら豆を温かいうちに皮からだしてつぶし、砂糖を混ぜておく。

② ①にAの材料を入れ生地をひとまとめにする。



③ 生地を2～3mmの厚さに伸ばして切る。

④ フォークで生地に穴をあけ、オーブン 170℃で 15分焼く。



そら豆さやなし 100g は、そら豆さやありだと 230g（10本程度）になります。



府中市で楽しく子育てして頂くための子育て支援専用サイト
府中市子育て支援サイト「ちゅちゅ」



検索してみてね♪

