

🌻ゴーヤ中華まんじゅう〈8個分〉🌻



【材料】

A	{	白玉粉	100 g	ゴーヤ	100 g
		砂糖	30 g	ごま油	大さじ1
		水	75 g	ちりめん	10 g
B	{	砂糖	30 g	砂糖	30 g
		ラード	15 g	みそ	20 g
		小麦粉	30 g	いりごま	40 g
		熱湯	40 g	揚げ油	適量

【作り方】

- ①A、Bそれぞれを混ぜ、次に一緒にこね、8個に分ける。
- ②ごま油で薄切りにしたゴーヤを炒めちりめん、砂糖、みその順に加えよく炒め、よくねる。
- ③②を8個に分け、①で包み、いりごまを全体につける。
- ④160度の油で揚げる。浮いてきたら回しながら、焦がさないように色をつけて出来上がり。

🌻枝豆の白和え🌻



【材料】

A	{	干し椎茸	20 g	豆腐	100 g
		油揚げ	10 g	白ごま	12 g
		人参	20 g	白みそ	15 g
		枝豆（むき身）	50 g		
		こんにゃく	50 g		
		酒	30 g		
		白だし	大さじ1		
		砂糖	大さじ2		

【作り方】

- ①干し椎茸は、水で戻して千切りにする。油揚げ、人参も千切りにする。
- ②こんにゃくは、短冊切りに塩もみ（分量外）して、洗い流す。
- ③干し椎茸は、かぶるくらいの水を加えよく煮る。その中にこんにゃくと油揚げ、人参を入れて調味料Aを入れて煮て、冷ます。
- ④枝豆は塩茹（分量外）でして、さやから取り出す。
- ⑤豆腐は茹でて絞る。
- ⑥すり鉢で胡麻を良くすり、豆腐、白みそを入れてさらにする。
- ⑦⑥に③④をいれて混ぜ合わせて出来上がり。