

バナナのココナッツ汁粉

<材料> (4人分)

(材料名)	(分量)	(下ごしらえ)
バナナ	2本	(皮をむき、筋をとる)
ココナッツミルク	200ml	
水	200ml	砂糖 1/2カップ

<作り方> ①バナナは皮をむき筋をとり、1cmの輪切りにする。

② 鍋に水と砂糖を入れ、火にかけて 2/3 量位まで
(2~3分) 煮つめる。

③ ②にバナナを加え一煮立ちしたら、ココナッツミルクを加え、
再び一煮立ちさせて火を止める。

厚揚げれんこんの梅煮

<材料> (4人分)

(材料)	(分量)	(下ごしらえ)
厚揚げ	2枚	(1センチぐらいの暑さに切る)
れんこん	200g	(皮をむき3mmの薄切り、水にさらす)
インゲン	5本	(5cmの斜め切り)
梅干し	3個	(ほぐす)
だし	300ml (市販のだし袋)	みりん 100ml
しょうゆ	大さじ2	

<作り方>

① 鍋にだし汁を入れひと煮立ちさせ厚揚げ、れんこん、みりんを加え
中火で5分煮る。

② いんげんと梅干し(種ごと)、しょうゆを加え時々まぜながら
5分位煮る。

③ ②の梅干しの種を除きそれ以外を皿に盛りつける。

