

# 波動が上がる食事法

## Lesson 1

2023/8/3

クレープ

ひよこ豆のムース

炒り豆腐



未来キッチン

～A WAY OF LIFE～

講師: YASUKO OJIMA

# クレープ

## 材 料

地粉（中力粉）	1 カップ
その他の粉を混ぜても OK	
水	3/4 カップ
ごま or 菜種油	少々

## 作り方

1. 粉と水、塩少々を加え、軽く混ぜ合わせる。
2. フライパンに油をしいて熱しておく。
3. 1 をフライパンに薄めに流し入れ、両面を焼く。

## 《コメント》

ジャムなどを添えてどうぞ。

# ひよこ豆のムース

## 材料

ひよこ豆	1 カップ（茹でたもの）
梨	1/2 個
米飴	大 1～
梅干しペースト	小 1/8

ひよこ豆の汁	適量
バニラエッセンス	少々

## 作り方

1. 全ての材料をフープロに入れて攪拌させる。
2. 固いようであれば、ひよこ豆の煮汁を少しずつ入れて調整する。

## 《コメント》

コンポートやパンケーキなどに添えて。  
果物があればいっしょに飾ってあげる。

## 炒り豆腐

### 材料

木綿豆腐	1/2 個（かるく水切りをする）
玉ねぎ	1/2 個（みじん切り）
人参	1/4 本（みじん切り）
とうもろこし	1 本（すりおろす）
OR	
カボチャ	1/2 カップ（蒸して皮をむいた状態）
しめじ	1/2 個（いしづきをとり、小分け）
塩	少々
醤油	少々
葛	小 1（倍の量の水で溶いておく）
万能ネギ OR パセリ	少々（みじん切り）

### 作り方

1. フライパンに油（O R 水）をしいて、玉ねぎを炒める。
2. 人参としめじを入れて炒まったら、軽く塩をふる。
3. すりおろしたとうもろこし、豆腐を入れ、醤油を入れ、蓋をして蒸し煮にする。
4. 水溶き片栗粉を入れ、味を整える。
5. 最後にパセリ or 万能ネギをのせる。

### 《コメント》

夏の間はとうもろこし。それ以外の季節はカボチャ。  
コーンの缶詰の場合は事前にすり潰しておく。