

## 家庭教育学級 親子料理教室 レシピ（令和2年11月4日（土））

### 1. アンダー揚げ（ドーナツ）

#### （1）材料

薄力粉：1 kg

ベーキングパウダー：大きじ2

タマゴ：M7個もしくはL6個

サラダ油：150 g

カボチャ（島カボチャ可）：200～250 g

砂糖：700 g

揚げ油：適量

#### （2）作り方

- ① ボールにタマゴを割りよくかき混ぜて、サラダ油、砂糖を入れて練り合わせ
  - ② 小麦粉、ベーキングパウダーをフルイにかけて、①の材料の中へ少しずつ入れて混ぜ合わせる。そこへつぶしたカボチャを入れて再度混ぜ合わせる。
  - ③ 混ぜ合わせ材料は、ゆるいので手にひっつきやすい。だから、水をつけて形を整える。
  - ④ 温度は中火から弱火にして上げる（水を使っても油ハネしないので安心）。
- ※ 前日に材料を準備して、一晩ねかせてから揚げるのがコツ。  
揚げたてはカリカリで固いが、2、3日したらやわらかくなる。

### 2. 豚みそ

#### （1）材料

茶うけミソ（ヤマア）：1 kg

豚ヒレかたまり：3パック または 豚肩ロース：かたまり3パック

砂糖：250～300 g

けずり節：50～60 g

しょうが：1～2パック

#### （2）作り方

- ① 豚肉を適当な大きさのブツ切りにして、ハシが通るぐらいにゆでる。
- ② ミソ・砂糖・けずり節、ショウガ（おろす又はみじん切りしたもの）を混ぜ合わせ、炒める。
- ③ ①を炒める。（①と②は別々に炒める）
- ④ ②と③を混ぜて、軽く炒める。

※ 家庭で作るときは、分量の調節をしてください。