

レンジで簡単☆ 3色のひじきおから餅



ポイント

・電子レンジで手早く簡単に出来ます。全体的によく練ってモチッとさせる事がポイントです

材料（1人分）

【ひじきおから餅（白）】

生おから	50g(A)
だしの素	4g(A)
片栗粉	25g(A)
水	50CC(A)
ひじき	5g(A)
チーズ	適量
かつおぶし	適量

【ひじきおから餅（黒）】

生おから	50g
ひじき	15g(B)
くるみ	10g(B)
みそ	大きじ1(B)
オリーブオイル	少々(B)
水	40CC(B)
塩	少々(B)
片栗粉	25g
水	50CC
グリーンピース	適量

【ひじきおから餅（赤）】

生おから	50g
コンソメ	3g
片栗粉	25g
トマトピューレ	40g
水	40CC
ひじき	5g
チーズ	適量
オリーブオイル	少々
バジル	少々
とろけるチーズ	適量

【ひじきおから餅（白）】

- ① ひじきを水で戻し、水気を切る。チーズを1センチ角に切る。
- ② Aを耐熱容器に入れて混ぜ、電子レンジ（600W）で1分30秒加熱する。
- ③ ②を木べらでよく練り、餅のようになってきたら、濡らした手で小分けし、チーズが中に入るように包む。
- ④ 再度レンジ（600W）で30秒程加熱し、チーズをとろけさせる。経節をふる。

【ひじきおから餅（黒）】

- ① ひじきを水で戻し、水気を切る。
- ② ミキサーにBを入れて、ドロッと黒っぽくなるまで混ぜる。
- ③ ②と生おから、片栗粉、水を入れ、耐熱容器に入れて混ぜ、電子レンジ（600W）で1分30秒加熱する。
- ④ ③を木べらでよく練り、餅のようになってきたら濡らした手で小分けして丸める。
- ⑤ グリーンピースを塩ゆでして飾る。

【ひじきおから餅（赤）】

- ① ひじきを水で戻し、水気を切る。
- ② ボールに生おから、片栗粉、ひじき、コンソメを入れて混ぜる。トマトピューレと水を加えてよく混ぜる。
- ③ レンジ（600W）で1分30秒加熱する。
- ④ 取り出してから、オリーブオイル、バジルを加え、よく練る。チーズが中に入るように包む。
- ⑤ チーズを上に乗せ、再度、電子レンジ（600W）で30秒程加熱し、チーズをとろけさせる。