

主役野菜： 柿

体の余分な熱を冷ます。肺を潤し、喉の渴きを止める。  
二日酔い予防に効果がある。ビタミンCが豊富。

オンエア 2020年10月

### 材 料【2人分】

- ◆柿 1個
- ◆クルミ 20g
- ◆チーズ 20g
- ◆絹ごし豆腐 100g

《A》

- ◆すりごま 大さじ1
- ◆だししょうゆ 小さじ2

### =柿とクルミの洋風白和え=



<作り方>

1. 柿は皮をむき、5mm幅のいちよう切りにする。  
クルミは5mm～1cmくらいの大きさに砕く。  
チーズは1cm角に切る。  
(クリームチーズやプロセスチーズなど、種類はお好みで。)
2. 豆腐は水切りしてつぶす。(キッチンペーパーでくるみ15～30分置く。)  
《A》を混ぜ合わせる。
3. (2)に柿・クルミ・チーズを混ぜ合わせる。

### =柿のクラフティー=



### 材 料【2人分】

- ◆柿 1個
- ◆卵 1個
- ◆砂糖 大さじ2
- ◆小麦粉 大さじ1と1/2
- ◆豆乳 150ml
- ◆バター 20g
- ◆粉砂糖 少々

<作り方>

1. 柿は皮をむき種を除き、一口大に切る。
2. ボウルに卵を割りほぐす。砂糖、小麦粉の順に加えて混ぜ合わせる。
3. 豆乳を加えて混ぜ合わせる。バターを溶かして加え、混ぜる。
4. 耐熱容器に柿を並べ、(3)を注ぎ入れる。
5. 180度に熱したオーブンで15～20分程焼く。  
(オーブントースターでもOK。)
6. 粗熱が取れたら粉砂糖をふる。

\*クラフティー…フルーツや卵、小麦粉を混ぜ合わせて焼く、フランスの伝統菓子。