



かぼちゃのサラダ



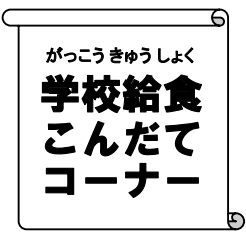
【材料(4人分)】

- 鶏フレーク..... 40g
 - かぼちゃ..... 1/4個 (300g)
 - ゆで塩..... 適量 (電子レンジでもOKです)
- ★ 塩..... 少々
 - こしょう..... 少々
 - マヨネーズ..... 大さじ3

【作り方】

- ① かぼちゃは皮を残して、小さめの角切り(サイコロ)に切る。(皮の変色した部分は切り落としておく)
- ② 鍋に湯を沸かし、ゆで塩をいれて茹でる。(中心まで火が通ったらOK)
- ③ ボールに、鶏フレークと②の湯を切ったかぼちゃ、★を入れて混ぜ、味を整える。

※お好みでドライフルーツやナッツをきざんでいれてもおいしいです。



のりしおポテト



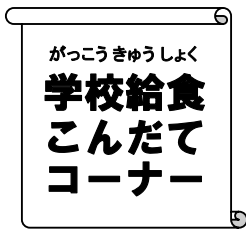
とっても簡単で、子どもたちも好きな、のり塩味のおかずです。

【材料(4人分)】

- じゃが芋..... 中2個
 - サラダ油..... 適量
- ★ 青のり..... 小さじ1/2
 - 塩..... 小さじ1/2
- ※お好みで調整してください。

【作り方】

- ① じゃが芋は小さめの角切り(サイコロ)に切って、サラダ油をまぶす。
- ② ①のじゃが芋をラップにつつんで、電子レンジ2分加熱する。
- ③ オーブンやトースターで表面がカリッとするまで焼く(5分くらい)。
- ④ 青のりと塩(★)を混ぜておく。
- ⑤ ②のじゃが芋に③をまぶす。



ココアアーモンド

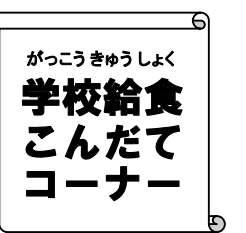
簡単に作れます!

【材料】

- アーモンド(ホール) .. 50g
- | | | | |
|---|-----------------|---|-----------------|
| A | ココア..... 小さじ1/2 | B | ココア..... 小さじ1/2 |
| | アーモンド粉 .. 大さじ1 | | 砂糖..... 30g |
| | | | 水..... 小さじ2 |

【作り方】

- ① Aをフライパンに入れ、弱火で煎って取り出す。
- ② Bをフライパンに入れ弱火にかけ、沸騰してとろ味が出るまで加熱する。
- ③ ②にアーモンド(ホール)を入れて手早く混ぜ、①も加えて絡ませる。



手作りひじきふりかけ

【材料】

- めひじき .. 20g
 - 白ごま .. 大さじ2
 - ごま油 .. 小さじ1
- さとう .. 大さじ2
 - みりん .. 小さじ1
 - 濃口しょうゆ .. 大さじ2

【作り方】

- ① めひじきは水で戻し、水切りをしておく。
- ② 白ごまは弱火で空煎りしておく。
- ③ ごま油を熱し、めひじきを炒め調味料を加え、白ごまもふり入れる。