

《もちもちチーズパン》



材料(10～15 個分)

白玉粉……………100g
牛乳……………125 ml
粉チーズ…………50g
油……………大さじ 2/3

作り方

- ① 白玉粉と牛乳をあわせてこねる。
- ② 白玉粉の塊がなくなったら、粉チーズと油をあわせてこねる。
- ③ トースターで8～12 分焼く。ふくらんで焼き目がついたら完成。

《3 色ナムル》

たれの作り方

- ① ☆の材料をボウルに合わせ、よくかき混ぜて溶かしておく。

作り方

- ① 大きめの鍋に湯を沸かす。
- ② 最初にもやしを入れ、茹だったらすくい網などでもやしだけ取り出し、ザルに広げて冷ます。(水にはさらさない)
- ③ ②の湯をそのまま使って、次に、千切りにしておいた人参を茹でる。火がとおったら取り出し、冷ます。
- ④ 同様にして、最後にほうれん草を茹でて、水にさらして、あくを抜いて絞り、食べやすい大きさに切っておく。
- ⑤ 食べる直前に、ゆでた野菜とたれを合わせる。

* ひとつの鍋(湯)で数種類の野菜を茹でる時は、色の薄い、アクの少ない物から順番に茹でましょう。



材料(4人分)

もやし	1袋
ほうれん草	1/2束
人参	1/2本

☆	{	しょうゆ	小1
		さとう	小3/4
		塩	小1/2
		ごま油	小1
		白いりごま	少々

《納豆ごはん》

作り方

- ① きゅうりをみじん切りにする。
- ② 人参をみじん切りにし、耐熱容器に入れてラップをして電子レンジに1～2分かけ、火を通し冷ましておく。
- ③ ボウルに、納豆・白ごま・青のりを入れ、①②を加えてよく混ぜる。醤油とみりんで味を整える。

材料(4人分)

納豆	2パック
きゅうり	1/2本
人参	1/4本
白ごま	適量
青のり	適量
しょうゆ	大さじ 1/2
みりん	小さじ 1



《お麴ラスク》

作り方

- ① バターを溶かし、グラニュー糖も加え溶かす。
- ② ①を焼き麴にからめる。
- ③ ②を鉄板に並べる。
- ④ 170℃のオーブンで5分ほど焦げ目がつくまで焼く。

材料(4人分)

焼き麴	40g
(小町ふなどの小さいものが美味しいです)	
バター	45g
グラニュー糖	40g

