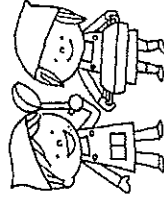




献立名 かぼちゃレーズンクラッカー



材料(大人4人分)

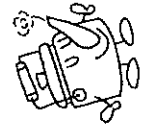
作り方

かぼちゃ 200g
 レーズン 20g
 生クリーム 20g
 砂糖 40g
 クラッカー 20枚

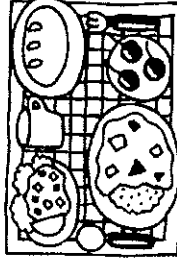
- ①かぼちゃは蒸してマッシャーでつぶします。
- ②蒸したかぼちゃにレーズンと生クリーム、砂糖を加えます。
- ③ペーストをクラッカーの上のせて完成です。



☆一口メモ ☆



かぼちゃの甘味もありますので砂糖は味をみながらお好みで調整して下さい！



献立名

さんまご飯



材料(大人4人分)

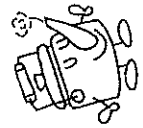
作り方

精白米 3合
 醤油 小さじ1
 さんまかぼ焼き缶 1缶
 生姜 1かけ
 ごぼう 50g
 人参 50g
 まいたけ 30g
 油 適量
 醤油 大さじ1

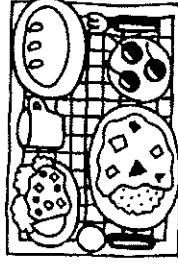
- ①さんまのかぼ焼き缶は生姜を千切りしたものと一緒に洗って水を入れた米の上に出して醤油を垂らして一緒に炊きます。
- ②ごぼう、人参、まいたけは油で炒めた後、醤油と砂糖で煮て味付けします。
- ③炊きあがったご飯に②を加えて完成です。



☆一口メモ ☆

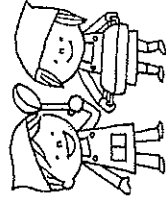


かぼ焼き缶を使うことで臭みも少なく手軽に作る事ができます！味が濃いので水で一度流して下さい。





献立名 フライドおさつのシロップがけ



材料(大人4人分)

作り方

さつまいも

1個

油

大さじ1と1/2

バター

8g

メープルシロップ

20g

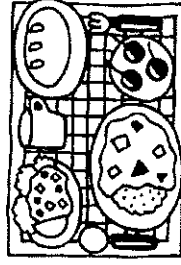


- ①さつまいもは1口大の乱切りにし素揚げします。
- ②バターは加熱をして溶かしバターにし、素揚げにしたさつまいもに絡めます。
- ③メープルシロップを最後にかけて完成です。

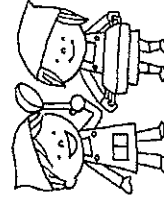
☆一口メモ ☆



メープルシロップは食べる直前かけるとお芋のかりかり感が残って美味しいです！



献立名 きつねおむすび



材料(大人4人分)

作り方

ご飯

320g

めんつゆ

20ml

万能ねぎ

15g

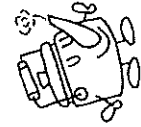
油揚げ

40g



- ①油揚げを小さく四角になるように切ります。
- ②切った油揚げをオーブンでカリカリになるまで焼き上げます。
- ③炊きあがったご飯と油揚げ、めんつゆ、葱で味付けて完成です。

☆一口メモ ☆



油揚げのカリカリとした食感が食欲をそそります！

