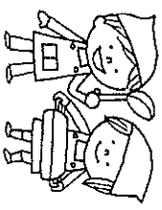




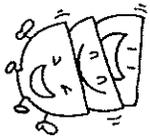
献立名

春色サラダ



材料(大人4人分)

作り方

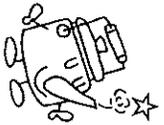


じゃがいも(中)2個
 たらこ 50g
 玉葱 1/4個
 菜の花 100g
 塩 少々
 マヨネーズ大さじ2
 お酢 小さじ1

- ①じゃがいもを1.5cm角に切り蒸してさっと漬しておく。
- ②玉ねぎはスライス、菜の花は1cmの長さに切りそれぞれ茹でて水にさらして水気を絞る。

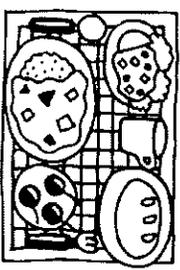
③たらこは、オーブンで焼いてしっかりと加熱をしてほぐす。

④材料を全て混ぜて、塩、マヨネーズ、お酢で味を整えて完成。



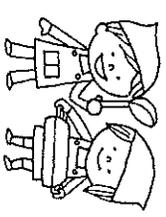
★一口メモ ☆

菜の花の色合いがきれいで、春にぴったりのメニューです！
 季節を感じられるサラダになっています(^^)



献立名

ツナと大葉のガーリックパンスタ



材料(大人4人分)

作り方

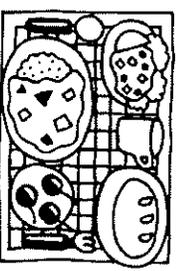
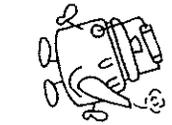
ヌバゲッターイ・・・400g
 大葉・・・10枚
 ツナ缶・・・2缶
 玉ねぎ・・・1個
 にんにく・・・大きめ3かけ
 酒・・・大さじ2
 コソメキユーフ・・・2個
 オリーブオイル・・・大さじ2
 醤油・・・大さじ1
 パスタの茹で汁・・・お玉2杯分

- ①ヌバゲッターイを塩を入れた鍋でお好みの硬さに茹で、にんにくはみじん切り、玉ねぎはスライス、大葉は千切りに切っておきます。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにく炒め、玉ねぎも入れて透明になるまで炒めます。
- ③②にパスタの茹で汁、ツナ、醤油、酒、コソメを加えて煮詰めます。
- ④煮詰まってきたら大葉を入れて茹でたパスタを入れ、ソースをからめていきます。味見をして味が整ったら完成です！



★一口メモ ☆

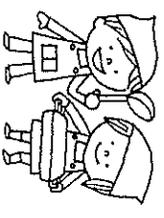
しその味が大人向けのパンスタです。
 香味野菜が入って香りもおいしくいただけます♪





献立名

鮭のちゃんちゃん焼き

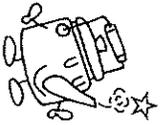


材料(大人4人分)

生鮭 280g
 もやし 80g
 キヤベツ 240g
 人参 30g

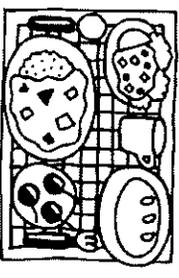
作り方

- ①にんにくはすりおろし、バターは溶かしバターにしておきます。
合わせ味噌の材料を合わせておきます。
- ②人参は干切り、キヤベツは太めの干切りにします。
- ③フライパンに油をひき、鮭を焼きます。火が通ったら1度取り出しておきます。
- ④同じフライパンで人参、もやし、キヤベツを炒めて柔らかくなったら野菜の上に鮭と合わせ味噌をのせて蓋をします。
- ⑤味噌が温まったら鮭を少し崩しながら野菜と混ぜ合わせます。



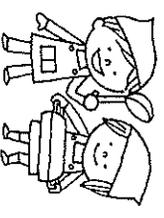
★ロケモ ☆

フライパンではなく、ホットプレートで作ると子ども達とも楽しみながら作れるメニューです。



献立名

フランクケーキ



材料(大人4人分)

作り方

薄力粉・・・40g
 ベーキングパウダー・・・7g
 ココアパウダー・・・4g
 上白糖・・・35g
 油・・・10cc
 水・・・45cc
 塩・・・ほんの少し

- ①オーブンを180度に予熱しておきます。
- ②ボウルに薄力粉、ベーキングパウダー、上白糖、ココアパウダーを入れ、サラダ油と水を加えながら混ぜ、塩も加えます。
- ③紙カップに②のたねを乗せてオーブンで15分ほど焼き、爪楊枝をさしてくっついてこなかったら完成です。



★ロケモ ☆

卵と乳製品を使用しないためアレルギーがある子どもみんなどでおいしく食べられます。ふわっと軽い口当たりのケーキです。

