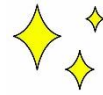


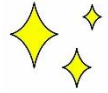


こんだて レシピ

子ども達に大人気のレシピを3つご紹介させていただきます！
是非、ご家庭でも作ってみてくださいね(^O^)



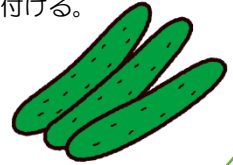
♪ほりほりウマウマな 胡瓜の昆布和え



★材料

胡瓜 1本 (100g)
塩昆布 2.5g (2つまみ)

- ① きゅうりはスライス (スティック状でもよし) して熱湯に通し冷水にとり、水を切る。
- ② 塩昆布と和えて、冷やして盛り付ける。



♪カフェメニューみたいなデザート 南瓜とさつま芋のデザートサラダ

★材料

南瓜 小1/4固 (200g)
さつま芋 大1個 (450g)
豆乳クリーム 1パック
メープルシロップ 大匙2と1/2 (45g)



- ① 南瓜とさつま芋は角切りにして蒸かす。(レンジにかける)
- ② 豆乳クリームとメープルシロップを合わせてしっかりと泡立てる。
- ③ ①と②を和える。



♪納豆納豆ねーばねーばっ 炒め納豆

★材料

納豆 1パック (50g)
豚ひき肉 18g (大匙1強)
玉ねぎ 27g (1/8固)
人参 12g (大匙1)
油 0.6g
しょう油 5.5g (小さじ1)



- ① 玉ねぎ、人参はみじん切りにして豚肉と油で炒める。
- ② 火が通ったら納豆を加えてさらに炒め、しょう油を加えて味を調える。

