～青梗菜とじゃこの和風サラダ～

<材料・分量>大人２人子ども２人分

- 青梗菜…1 株（80ｇ程）　・もやし…40ｇ
- 人参…1/3 本　　・じゃこ…15ｇ

<★調味料>

- 穀物酢　…小さじ1　・砂糖…小さじ１
- しょうゆ…小さじ１　・塩…少々
- サラダ油…小さじ１

<作り方>

① 青梗菜を塩ゆでし、2cm の長さに切る。
② 人参は短冊切りにし、もやしとともに茹でる。
③ じゃこは軽く炒める。
④ 深いお皿やボールなどに★の調味料を入れて混ぜ合わせ、ドレッシングを作る
⑤ 茹でた野菜①、②を軽くしぼり、ドレッシングと合わせ、じゃこを散らして完成！

～たこ焼き風おにぎり～

<材料・分量>大人２人子ども２人分

- お米　…1 合　　・桜えび　5ｇ
- 人参　…1/4 本　・青のり　5ｇ
- 玉葱　…1/4 個　・中濃ソース　小さじ１
- キャベツ…2 枚　・かつお節　適量
- だし昆布…20ｇ

<作り方>

① 人参、玉葱、キャベツを粗みじん切りにする。
② お米を研ぎ、①とだし昆布を入れて炊き込む。
③ 炊き上がったご飯に桜えびと青のりを入れて混ぜ、丸い形に成形する。
④ ソースとかつお節をトッピングして完成！