



～みかん入りフレンチサラダ～



<材料・分量>大人2人子ども2人分

- ・キャベツ… 1/4カット
- ・人参 … 1/4カット
- ・胡瓜 … 1/2カット みかん缶…40g

<★調味料> ※塩もみ用塩 小さじ1

- ・リンゴ酢… 大さじ1 (穀物酢可)
- ・砂糖 … 大さじ1 ・塩… 小さじ1
- ・オリーブ油…大さじ1

<作り方>

- ① キャベツ、人参、胡瓜を短冊切りにする。
- ② ①を塩もみし、5分程度置く。
- ③ ★をボールや深いお皿などに入れ、ドレッシングを作る。
- ④ 塩もみした野菜をしぼり、ボールに入れる。③のドレッシングを入れて合わせる。
- ⑤ みかんの汁をきり、みかんのみ④に入れ、くずれ過ぎないように混ぜて完成です。



～栗さんおにぎり～



<材料・分量>大人2人子ども2人分

- ・米 …2合
- ・むき栗 …80g
- ・煎りごま…小さじ1

<味噌だれ>

- ・味噌… 20g
- ・みりん…小さじ1
- ・三温糖…5g (上白糖でも可)



<作り方>

- ① 米を2合炊く。
- ② むき栗を4等分にカットする。ご飯が炊けたら、むき栗を混ぜる。
- ③ 味噌、みりん、三温糖を、鍋に入れて煮立つまで焦げないようにかき混ぜる。
- ④ ②を三角に握り、おにぎりの半分に③を塗り、白ごまをふりかける。
- ⑤ オープン180℃で少し焦げ目がつくまで焼き、完成です。

※味噌だれは一度火を通してあるため、三角おにぎりに味噌だれを塗って、ごまをふりかけただけでも、美味しく食べることが出来ます。