



～かぼちゃプリン～



<材料・分量> 4個分

- かぼちゃ … 100g
- 牛乳 … 180cc
- 三温糖 … 20g
- ゼラチン … 5g
- 生クリーム… 適量



<作り方>

- ① 南瓜を蒸す（南瓜の皮をむくと綺麗な仕上がりになります。）
- ② 牛乳半量を温めゼラチンを溶かし、①の蒸した南瓜とミキサーにかける
- ③ ②をこしながら残りの半量の牛乳と混ぜ合わせる
- ④ 容器に入れ冷やし、固める
- ⑤ お好みで生クリームを絞り完成！



～ひじきと大豆の和風サラダ～



<材料・分量>大人2人子ども2人分

- きゅうり…1本（80g程）
- 人参…1/4本
- 乾燥ひじき…5g
- 水煮大豆…15g

<★調味料>

- 穀物酢…大さじ1
- しょうゆ…大さじ1
- 砂糖…小さじ1
- サラダ油…小さじ1

<作り方>

- ① ひじきは水で戻し、出汁醤油（分量外）で煮る
 - ② きゅうりとにんじんを千切りにする
 - ③ 水煮大豆は片栗粉（分量外）をまぶし、フライパンで揚げ焼きにする
 - 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 軽くしぼったひじきと野菜、揚げた大豆をドレッシングと合わせ完成！
- ※大豆は揚げ焼きにせず、そのまま使用しても大丈夫です。

