



～白雪サラダ～



〈材料・分量〉大人2人子ども2人分

- ・ おから … 80g
- ・ きゅうり … 1/2個
- ・ 人参 … 1/2個
- ・ ロースハム … 30g
- ・ マヨネーズ … 大さじ4杯
- ・ スkimミルク … 大さじ1杯
- ・ りんご酢 … 大さじ1杯
- ・ 砂糖 … 小さじ1杯

〈作り方〉

- ① きゅうりは輪切りにして塩もみし、人参はいちょう切りにして茹でる。ハムは短冊切りにする。
- ② おからを軽く炒り、火を通す。
- ③ ①と②と調味料を混ぜ合わせ、味を調べて完成。



～鬼まんじゅう～



〈材料・分量〉大人2人子ども2人分

- ・ さつまいも…1本
- ・ 薄力粉…60g
- ・ ベーキングパウダー…2.5g
- ・ グラニュー糖…40g
- ・ 塩…少々
- ・ 水…必要に応じて



〈作り方〉

- ① さつまいもはコロコロに切る
- ② ①にグラニュー糖と塩をまぶして15～30分なじませる。
- ③ ②に薄力粉を混ぜる。※水気が足りなければ水を加える
- ④ ひとまとめにし、15～20分蒸して完成

