

作ってみよう!

あまくてもっちり☆

おふのきなこもち

材 料 (4人分)	
麩	30g
牛乳	1カップ
卵	1個
砂糖	大さじ1
バター	大さじ1
A	
きな粉	大さじ4
砂糖	大さじ1
塩	少々

1. 麩に牛乳をかけ、柔らかくなったら溶いた卵と砂糖を加えて混ぜる
2. バターを溶かしたフライパンで、1を両面こんがり焼く
3. Aを混ぜ合わせ、2のうえにかけてできあがり



作ってみよう!

にんじんが好きになる:

人参しいしい



材 料 (4人分)	
人参	50g
ツナ缶	10g
サラダ油	小さじ2
醤油	小さじ1
みりん	小さじ1
塩	少々

1. 人参を千切りにする
2. フライパンに油を入れ、1を炒める
3. 人参がしんなりしてきたら、ツナを入れ混ぜ合わせる
4. 醤油、みりんを入れ味をつける
5. 味がなじんだら、塩で味を整える

作ってみよう!

チキンナゲット

材 料 (4人分)	
鶏ひき肉	100g
豆腐	150g
人参	100g
片栗粉	大さじ2
塩	少々
サラダ油	大さじ2

1. 豆腐をボールに入れ、フォークでつぶす
2. 人参をすりおろして入れる
3. 鶏ひき肉、片栗粉、塩を入れて混ぜる
4. スプーンでとり、形を整えながらフライパンに入れ、両面を焼く



作ってみよう!

ちょっと豪華に🍏

びっくりんごゼリー

材 料 (4人分)	
リンゴジュース	500cc
ゼラチン	4g
水	大さじ1

1. 鍋にリンゴジュース半量を入れ、沸騰させ、ゼラチンを入れて溶かす
2. 残りのリンゴジュースを加え、とろみがついてきたら、200ccほど残しカップに入れ固める
3. 残したゼリー液は固まる前にハンドミキサーで泡立てゼリーの上へのせ、冷蔵庫で冷やす

