

～みんなで作ってみよう～

☆にんじんおにぎり ☆ (4人分)

米	200g
にんじん	80g
顆粒コンソメ小さじ1.5 (固形であれば1個弱)	
水	

- ① にんじんはすりおろす。
- ② 炊飯器に①、米、コンソメ、水を入れて炊く。
- ③ ラップでおにぎりを作る。

☆野菜たっぷりスープ ☆ (4人分)

キャベツ	120g
にんじん	80g
たまねぎ	80g
ブロッコリー	100g
ウインナー	4本
固形スープのもと	1個
塩・こしょう	少量
水	3.5カップ

- ① キャベツは食べやすい大きさに角切りにする。にんじんはいちよう切りにする。たまねぎは、薄切りにする。ブロッコリーは子房に分ける。ウインナーは切り込みを入れる。
- ② なべに水を入れて中火にかけ、固形スープの素、たまねぎ、にんじんを加える。沸騰したらキャベツとブロッコリー、ウインナーを加え、10分ほど煮る。塩、こしょうで味を調える。

☆さつまいもの茶巾しほり ☆ (4個分)

さつまいも	150g
りんご	75g
砂糖 大さじ2 (18g)	

- ① さつまいもは皮をむいて適当な大きさに切り、かぶるくらいの水でやわらかく茹でる。茹であがったら水を捨てて熱いうちにつぶす。
- ② りんごは皮をむいて、薄くいちよう切りにする。鍋に入れ、砂糖を加えて汁気がなくなるまで煮る。
- ③ ①に②を加えてよく混ぜ合わせる。ラップを使って茶巾にしほる。