



<簡単シュークリーム焼きたば>

シュークリームミックス	がしつと1つかみ
赤ピーマン	1/2個
玉ねぎ	1/2個
人参	1/2個
キャベツ	1/4個
焼きそば麺	4個
★ごま油	大さじ3
★鶏がらスープの素	小さじ2
★塩	ひとつまみ
★レモン汁	小さじ2
★粗びき黒コショウ	3振りくらい

- ①シュークリームミックスはお水につけて解凍。途中で2～3回水を変える。
- ②玉ねぎ、人参、赤ピーマンは薄切り。
- ③キャベツはざく切り。
- ④フライパンにサラダ油を入れてあたためる。
- ⑤④に人参、玉ねぎ、キャベツを炒める。
- ⑥しんなりしてくればピーマン、シュークリームを入れる。
- ⑦全体に混ぜれば、麺を入れて水50ccを入れて麺をほぐし炒める。
- ⑧麺と具が混ぜれば調味料(★印)を入れて、混ぜる。
- ⑨よーく混ぜり炒め終われば、皿に盛り付けて完成。

<フロッキーのソース>

フロッキー	200gくらい
玉ねぎ	1/2個
牛乳	1カップ
ナイヨンスープ	1カップ
(水＋スープの素)	
バター	大さじ1
生クリーム	お好みで
(仕上げ用)	
塩・コショウ	各少量

- ①フロッキーはざく切りに。玉ねぎはスライスに。
- ②こげめをつけないように玉ねぎをバターで炒める。
- ③フロッキーも加えて、さらに炒める。
- ④ナイヨンスープを入れ、煮る。
- ⑤スキナーにかける。
- ⑥牛乳でのばす。
- ⑦裏ごし。塩・コショウで味をととのえる。
- ⑧冷製なら、冷蔵庫に、温かいスープにするなら鍋に入れて温める。
- ⑨器にもって、仕上げに生クリーム



<フルーツヨーグルト寒天>(凍し缶1、2台分)

低糖ヨーグルト	1パック (500g)
水	400cc
砂糖	55g
粉寒天	8g
フルーツ缶	2缶
	(1缶固形量110g)

- ①ボウルにヨーグルトを入れ、スプーンなどで混ぜてなめらかにし、シロップを切ったフルーツを入れ、全体をよく混ぜる。
- ②小鍋に水、粉寒天を入れてよく混ぜる。弱中火にかけてフツフツとなつてくるまで煮詰め、粉寒天を完全に煮溶かす。
- ③粉寒天が溶けたら、砂糖を入れ混ぜる。①のボウルに入れてすぐに全体をよく混ぜる。(手早くしないと固まってしまう)
- ④軽く型を水でぬらし、手早く型に入れる。流し缶がない場合はタッパーでも大丈夫。粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

<夏野菜サラダ>

トマト	2個
きゅうり	2本
紫玉ねぎ	1/2個
しょうゆ	大さじ3
酢	大さじ2
砂糖	小さじ4
ごま油	小さじ2

- ①トマトときゅうりは食べやすい大きさに切る。紫玉ねぎはスライスして塩もみして、水洗いして水気を切っておく。
- ②Aの合わせ調味料と野菜を混ぜ合わせて、1時間ほど冷蔵庫で冷やして完成。

