



ひとりでつくってみよう

※材料は各4人分です

◎ 2 種類のロールサンド

・サンドイッチ用食パン 8枚	
A	じゃがいも 1個 (100g)
	にんじん 1/4本 (30g)
	コーン (缶) 20g
	ハム 4枚
	マヨネーズ 大さじ1
こしょう 少々	
B	キャベツ 60g
	にんじん 20g
	ウィンナー 4本
	サラダ油 大さじ1/2
	塩・こしょう 各少々
ケチャップ 大さじ1	

- A
- ① じゃがいもは4等分、にんじんは一口大に切り、茹でてやわらかくなったら水気を切ってつぶす。マヨネーズ、コーンを混ぜ、こしょうで味を調える。
 - ② ラップの上にパンを置き、ハムと①をのせて巻く。ラップの両端をひねって留める。
- B
- ③ キャベツ、にんじんは千切りにする。フライパンに油を熱し、ウィンナーを炒める。ウィンナーを取り出し、同じフライパンでキャベツ、にんじんを炒め、しんなりしたら塩・こしょうで味を調える。
 - ④ パンにケチャップを薄くぬりラップの上に置く。炒めたきゃべつ、にんじんを広げて、ウィンナーを置き巻く。ラップの両端をひねって留める。



◎ ツブツブ冷製かぼちゃ甘酒スープ

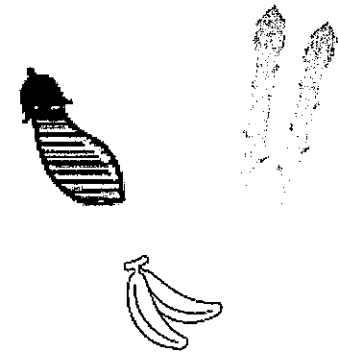
かぼちゃ	400g
甘酒 (米こうじ)	200g
牛乳	200ml
コンソメ (顆粒)	小さじ2
お好みで	
・生クリーム	
・黒こしょう	

- ① かぼちゃは皮をむき、小さめの一口大に切って電子レンジ (600w) で5分加熱する。
- ② かぼちゃが熱いうちに大きなスプーンなどで潰し、甘酒、牛乳、コンソメを加える。
- ③ ②が冷めたら、冷蔵庫でしっかり冷やす。
- ④ しっかり冷えたら、よくかき混ぜて器に盛りつけ、お好みで生クリーム、黒こしょうをかける。

◎ 夏野菜の肉巻き

なす	1本
豚バラスライス	8枚
パプリカ (赤・黄)	各30g (1/2個)
玉ねぎ	60g
アスパラ	1本
塩・こしょう	少々
レタス (つけあわせ)	2枚
(タレ) お好みで	
・ウスターソース	
・ケチャップ	
・ポン酢	
パセリ	適宜

- ① なす・パプリカ・玉ねぎはスティック上に切る。アスパラは4~5cmに切る。
- ② 豚バラで①を巻く。
- ③ 塩・こしょうをふり、フライパンで焼く。
- ④ レタスの上に盛り、お好みでソースやタレをかける。



◎ フルーツラッシー

A	プレーンヨーグルト	200ml
	水	100ml
	牛乳	100ml
	はちみつ (お好みで)	大さじ3
フルーツミックス缶	小1缶	

- ① Aと缶詰のシロップをボウルに入れて、泡だて器でよく混ぜる。
- ② 人数分の器に分けて、そこにフルーツミックスを加える。

フルーツ缶の代わりに
バナナやキウイ等の果物でも
OK

