

紫キャベツと カッテージチーズの いろいろサラダ

- 紫キャベツ ... 1/8個
- 赤パプリカ ... 1/4個
- 白ゴマ ... 小さじ1
- カッテージチーズ ... 20g
- EVオリーブ油 ... 大さじ2
- バレサミコショウ ... 小さじ1
- さとう ... 2つまみ
- 塩 ... 小さじ1/2 - 調整

作り方

- ① キャベツ→千切り
赤パプリカ→千切り
- ② ④を合わせませ、ごまこ
①をカオスなじませる
- ③ 盛り付け前に
カッテージチーズを
カオスませる



さっまいもの 時短ホウタージュ



作り方

- 水 ... 100ml
 - さっまいもの ... 100g
 - 玉ねぎ ... 1/4~1個
 - バター ... 10g
 - 白みそ ... 小さじ1
 - 塩こうじ ... 大さじ1/2
 - 牛乳 or 豆乳 ... 200ml
 - ハネリ ... カマ(トッピング)
- ① ④を耐熱容器に入れ
ラップし、レンジ(600w)で7分
(いもがやわらかくなるまで)
 - ② ④が熱いうちにバターをカオス
解かし、塩こうじ、白みそ
牛乳をカオスフレンダーで
ペースト状にする
 - ③ ②をレンジで1分半
加熱し完成

Recipe 時短&体もよろこぶ!!

元気玉チキンナゲット ワンプレートごはん

Let's
cooking!



カフェオレまぐ
盛りつけるコツ!!
すき間にボイル野菜
トホやサラダ菜など置く



食のセン
たっぴり!!
いってヘルシー!!

元気玉 チキンナゲット

(101個)

- トリミンチ ... 200g
- 糸豆腐 ... 100g
- 玉ねぎみじん ... 1/4個
- なじき ... 20g
- にんにくすりおろし ... 1片
- れんこんみじん ... 20g
- オイスターソース ... 小さじ1
- 塩こうじ ... 小さじ1
- 片栗粉 ... 大さじ13個
- 酒 ... 小さじ1
- みりん ... 小さじ1
- 油 ... 適量(揚げ用)

作り方

- ① 油をあたためる
- ② ④もすべて合わせる
- ③ 油があたたまったら
②をスプーンで10大に
すくい入れ揚げる
きつね色になったらOK



切り干し大根と ザーサイのたまごとし

((下準備))

切り干し大根を水洗いしもどす
卵を密に牛乳と合わせほぐしておく

- ザーサイ ... 60g (みじん切)
- 切り干し大根 ... 50g
- 油 ... 大さじ1
- 枝豆 ... 25g
- 全卵 ... 2個
- 牛乳 ... 30ml
- 味付カレーパウダー ... 2g

作り方

- ① フライパンに油をひき
④をカオス炒める
- ② 大根に火が通たら
⑥をカオス、卵をからめ
火が通たら完成

