

# 親子で一緒に作れるレシピ

## 【ふりかけ】

### 【材料】

- ・いりこ(ちりめんじゃこでもOK)  
↓頭をとって
- ・のり↓小さくちぎる
- ・ごま
- ・青のり
- ・かつおぶし
- ・塩
- ・(さくくらえび)

### 【手順】

- ①すべての材料をすり鉢でする
- ②すりつぶしたものをフライパンでいって出来上がり!!

## 【じゃがいももち】

### 【材料】

- ・じゃがいも 500g
  - ・片栗粉 125g (レンジでもOK!)
  - ・塩 小さじ1
- (蒸し上がったじゃがいもと片栗粉の比率は4:1)

### 【手順】

- ①じゃがいもは蒸して柔らかくする
  - ②①のじゃがいもをつぶし、片栗粉・塩を入れて混ぜる
  - ③具材を丸めてフライパンで焼く
- ☆青のり、カレー粉、チーズなどアレンジはいろいろできるよ!!

## 【簡単 春巻き】

### 【材料】

- ・じゃがいも
- ・カレー粉
- ・春巻きの皮

### 【手順】

- ①じゃがいもは蒸して柔らかくする
  - ②つぶしてカレー粉を混ぜる
  - ③具材を春巻きの皮で包む
  - ④フライパンに少量の油をひき、あげ焼きにする
- (中は火が通っているので、皮に焦げ目がつけばOK)

☆中身を枝豆&チーズやあんこなどいろいろ入れられます。残りもののポテトサラダやきんぴらでもOK

## 【ウインナードック】

- ①ウインナーにホットケーキミックスを水で溶いたものをからめる
- ②油少し多めに揚げ焼き、ケチャップをつけて食べると Good!

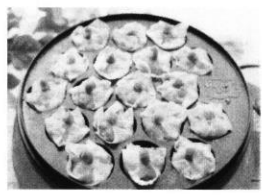
## 【たこ焼き器でシウマイ】

### 【材料】

- ・豚挽き肉 200g
- ・玉ねぎ 2分の1個
- ・おろししょうが 小さじ1
- ・鶏ガラスープの素 小さじ1
- ・砂糖 大きじ1
- ・しょうゆ 大きじ1
- ・ごま油 大きじ2
- ・シウマイの皮 24枚
- ・グリーンピースの水煮 50ml
- ・水

### 【手順】

- ①玉ねぎをみじん切りにし、保存袋に入れる。片栗粉を加え、よく混ぜる。豚挽き肉、おろししょうが、鶏ガラスープの素、砂糖、醤油、ごま油を加え、よく混ぜる
- ②たこ焼き器の穴の上にシウマイの皮をのせ、穴の形になるように指で押す。(油はひかない)
- ③①の袋の下の角を5ミリほど切り、袋の中身をシウマイの皮の上に取り出し、たこ焼き器の穴の高さまで入れる。グリーンピースも1個ずつのせ温める。水(50ml)を4回に分けて加え、フタをして強火で5分加熱したらできあがり。(フタがない場合はアルミホイルをかぶせる)



〈巻き方〉

