

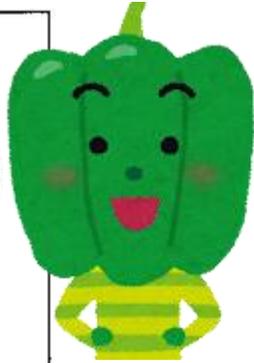


ピーマンのめんつゆ浸し

(材料)

・ピーマン 6コ
 ☆めんつゆ 60cc
 ☆水 100cc
 ☆はちみつ 小1
 ・油

- ① ピーマンは太めの千切り
 - ② ☆はフライパンに入れひと煮立ちさせておく。
 - ③ 油をひき、ピーマンを焼き揚げし、②に入れて完成。
- 冷やしてもおいしいよ!!
作り置きにも Good!



キャバツのサラダ

(材料)

・キャバツ 200~300g
 ・ゆで卵 1コ
 ・ウインナー 3本
 ・塩 少々
 ・しょうゆ 少々
 ・マヨネーズ お好み
 ・オリゴマ お好み

- ① キャバツをざく切り、ウインナーは薄切りにする。
- ② ゆで卵を作る。
- ③ キャバツとウインナーを耐熱皿に入れやわらかくしておく。
- ④ ③とゆで卵を合わせ冷めたら調味料で味をととのえる。

ハチミツは1歳未満のお子さんには与えないように注意して下さい! ⚠

