

やってみよう!



### 〈菜の花のサラダ〉(1人分)

- 菜の花 3本
- ゆで卵 1コ
- マヨネーズ 大1
- マスタード お好み
- 塩こしょう 適量

- ① 菜の花は耐熱皿に入れて、50秒~1分ほどチンしてやわらかくする
- ② 粗熱がとれたら食べやすい大きさにカットする
- ③ 菜の花、ゆで卵、マヨネーズ、塩こしょう、お好みでマスタードを加えて混ぜ合わせ完成



by cookpad



### 〈さつまいものバター焼き〉

- 材料 (3人分)
- さつまいも 1本 (250gくらい)
  - バター 15~20g
  - 塩こしょう 適量
  - 砂糖 大1/2~

- ① さつまいもは皮ごと1cmの厚さの余計めに切り、さらにスティック状にカットする
- ② 10分くらい水にさらして耐熱皿にラップをかけレンジで(500w)3分くらい加熱する。
- ③ フライパンを熱してバターをとかし、さつまいもを入れ塩こしょうして焼く
- ④ 最後に砂糖入れ絡める。

