

トマトとオクラの和え物

<材料 大人4人分>

トマト 1個
オクラ 1袋
かつお節 1袋
かつおだし 大さじ1
しょうゆ 大さじ1

《作り方》

- ① トマトは熱湯にさっとくぐらせ、皮をむき、一口大の乱切りにする
- ② オクラは茹でて、一口大の乱切りにする
- ③ ボールにすべての材料、調味料を入れ、和える
- ④ 器に盛り付け、出来上がり！！

かぼちやのチーズケーキ

<材料：18 cm丸型1個分>

かぼちや 250g
クリームチーズ 200g
生クリーム 1カップ
砂糖 70g
小麦粉 大さじ2
卵 3個
レモン汁 大さじ3

《作り方》

- ① かぼちやは皮をむき、やわらかく茹でてマッシュする
- ② ミキサーに①と、すべての材料を入れペースト状にする
- ③ クッキングシートを敷いたケーキ型に流し入れ、170℃で40分焼く
- ④ 表面に焼き色がつき、串でさして、生地がついてこなけば、出来上がり！！

☆オーブンの種類によって、温度、時間は調節してください