

昆布ときゅうりの和え物

<材料 大人4人分>

きゅうり 1/2本
刻み昆布 5g
さざ波かまぼこ 30g
わかめ 9g
(乾燥わかめの場合は1.2g)

<調味料>

砂糖 小さじ1/2
酢 小さじ1
しょうゆ 小さじ1
ごま油 少々

<<作り方>>

- ① 刻み昆布は水で戻して、熱湯でさっと茹で、食べやすい大きさに切る
- ② わかめは流水で洗い、食べやすい大きさに切る
- ③ きゅうりは千切りにする
- ④ 調味料を合わせておく
- ⑤ ボウルに切った材料とさざ波かまぼこを入れ、調味料で和えて出来上がり！！

アメリカンドッグ

<材料 15~20個分>

ホットケーキミックス粉 200g
卵 1個
牛乳 100cc
ウイニー 15~20本
揚げ油 適量
ケチャップ お好み

<<作り方>>

- ① ウイニーに楊枝を刺します。
- ② ボウルにホットケーキミックス粉、卵、牛乳を入れ混ぜ合わせる。
- ③ ①のウイニーを②にくぐらせて、160℃に温めた油で、表面がきつね色になるまで揚げ、油を切る。
- ④ お皿に盛り付け、お好みでケチャップを添えて、出来上がり！！

※保育園では、ウイニーを使って作りますが、魚肉ソーセージでも美味しく作れます。