

## 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、食べやすに大きさに切る
- ③ きゅうりは千切り千切りにする
- ④ 調味料を合わせておく
- ⑤ すべての材料をボールに入れ、調味料で和えて出来上がり！！

## スイートポテト

<材料 12個分>

さつまいも	400g
(大1本)	
バター	30g
砂糖	60g
牛乳	大さじ4
卵黄	1個分
(つや出し用)	

《作り方》

- ① さつまいもの皮をむき、適当な大きさに切り、しばらく水にさらす
- ② 鍋にさつまいもを入れ、やわらかくなるまで茹でる
- ③ 湯を切り、さつまいもが熱いうちにつぶす
- ④ バターを入れ練り、牛乳、砂糖を加え、さらによく練る
- ⑤ ボート型にし、天板に並べ、表面につや出しの卵黄をぬる
- ⑥ 180℃に温めておいたオーブンに入れて、約20分表面に焼き色がつくまで焼き、出来上がり！！