

スナップえんどうのごま和え

<材料>

スナップえんどう	8本
塩	一握り
人参	1/5本
すりごま	大さじ1
砂糖	小さじ1
醤油	小さじ1/2

《作り方》

- ①スナップえんどうはスジを取り、塩を入れた湯で茹で、ザルに取り冷ます
- ②人参はせん切りにし、茹でて冷ます
- ③ボウルにスナップえんどう、人参Aを入れ、よく絡ませる
- ④器に盛り付け、出来上がり！！

クロックムッシュ

<材料 4人分>

食パン (8枚切り)	4枚
ロースハム	2枚
スライスチーズ	2枚
卵	1個
牛乳	50 cc
砂糖	少々
バター	適量

《作り方》

- ①パンは2枚1組にして、間にロースハムスライスチーズを挟む
- ②Aを平らな容器に入れて、混ぜ合わせ、①の両面を浸す
- ③フライパンにバターを溶かし、②の両面を焼いて出来上がり！！

※簡単にできますので、朝食にいかがですか？
焼きたてはチーズがとろ~り、美味しいです！