

もやしの中華風和え物

<材料 4人分>

| | |
|-------|-------|
| もやし | 1袋 |
| きゅうり | 1本 |
| 人参 | 30g |
| 紅かまぼこ | 1/2本 |
| しょうゆ | 大さじ2 |
| 酢 | 大さじ1 |
| 砂糖 | 大さじ1 |
| ごま油 | 小さじ1 |
| すりごま | お好みの量 |

<<作り方>>

- ① もやしは洗い、さっと茹でる。
- ② きゅうり、人参、紅かまぼこは千切りにし、きゅうりは塩でもんでおく。人参は茹でて、ザルにあげておく。
- ③ すべての調味料をボウルに入れ、混ぜ合わせておく。
- ④ ③に水気を切った野菜と紅かまぼこを入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ 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 | 50cc |
| バター | 適量 |

<<作り方>>

- ① 食パンは2枚1組にし、間にロースハム、スライスチーズを挟む。
- ② 平らな容器に卵を割り入れ、牛乳と混ぜ合わせる。
- ③ ②に①を両面浸し、フライパンにバターを溶かし、両面を焼いて出来上がり！！

※焼きたてはチーズがとろ〜り、美味しいです。
朝食にいかがですか？