

## 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、食べやすい長さに切り、熱湯でさっと茹でる
- 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、④を加え、和えて出来上がり！！

<材料 20個分>

小麦粉 140g  
純ココア 大さじ1  
バター 90g  
砂糖 30g  
粉砂糖 適量

## ココアクッキー

《下準備》

バターは電子レンジで溶かす  
小麦粉と純ココアをふるっておく  
オーブンを170℃に温めておく

《作り方》

- ① ボウルに溶かしバター、砂糖を入れよく混ぜ合わせる
- ② □に小麦粉と純ココアを入れ混ぜ合わせ、ひとたまりにする
- ③ 生地を20等分にし丸め、天板にのせる
- ④ オーブンで15~20分焼き、完全に冷めたら、粉砂糖をまぶして出来上がり！！