

## かじきの甘酢あんかけ

<材料 4人分>		<<作り方>>
めかじき	4切れ	①かじきに塩こしょうをして下味をつける
片栗粉	適量	②調味料を合わせておく
塩・こしょう	適量	③あんかけの具材を千切りにする
玉ねぎ	半玉	④かじきに片栗粉をまぶして、油多めに
人参	2/3本	入れて揚げ焼きにする
ピーマン	2個	⑤あんかけの具材を炒めて、②の調味料を
もやし	2/3袋	入れてとろみをつける
ケチャップ	大さじ6	⑥かじきの上に⑤をかけて完成!
ソース	大さじ3	
お酢・醤油	大さじ2	
砂糖	大さじ1	

## シュガートースト

<材料 4枚分>		<<作り方>>
食パン(6枚切り)	4枚	①マーガリンを室温に戻しておく
マーガリン	適量	②①のマーガリンとグラニュー糖を
グラニュー糖	適量	合わせて練る
		③食パンに塗る
		④トースターで焼きめがつくまで
		焼いたら完成!

## かじきの甘酢あんかけ

<材料 4人分>		<<作り方>>
めかじき	4切れ	①かじきに塩こしょうをして下味をつける
片栗粉	適量	②調味料を合わせておく
塩・こしょう	適量	③あんかけの具材を千切りにする
玉ねぎ	半玉	④かじきに片栗粉をまぶして、油多めに
人参	2/3本	入れて揚げ焼きにする
ピーマン	2個	⑤あんかけの具材を炒めて、②の調味料を
もやし	2/3袋	入れてとろみをつける
ケチャップ	大さじ6	⑥かじきの上に⑤をかけて完成!
ソース	大さじ3	
お酢・醤油	大さじ2	
砂糖	大さじ1	

## シュガートースト

<材料 4枚分>		<<作り方>>
食パン(6枚切り)	4枚	①マーガリンを室温に戻しておく
マーガリン	適量	②①のマーガリンとグラニュー糖を
グラニュー糖	適量	合わせて練る
		③食パンに塗る
		④トースターで焼きめがつくまで
		焼いたら完成!