

## きゃべつとじゃこのサラダ

### <材料>

きゃべつ	150g (2~3枚)
ちりめんじゃこ	20g
焼きのり	1枚
酢	大さじ3
しょうゆ	大さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
サラダ油	大さじ2,1/2

### 《作り方》

- ①きゃべつは芯を除き、食べやすい大きさに切り、さっと茹で冷まして、水気を絞っておく。
- ②ちりめんじゃこをから入りする。
- ③ボウルにきゃべつ、ちりめんじゃこを入れ、Aの調味料と混ぜ合わせる。食べる直前にのりをちぎり、混ぜ合わせて出来上がり!!

A

## かぼちゃのドーナツ

### <材料 4人分>

かぼちゃ	150g
ホットケーキ ミックス	200g
卵	1個
オリーブ油	大さじ1 (サラダ油でもOK)
牛乳	大さじ3~4
揚げ油	適量
粉砂糖	適量

### 《作り方》

- ①かぼちゃは皮を半分むき、種とわたを取り、一口大に切って耐熱皿に並べ、ラップをかけて電子レンジで6~7分加熱する(竹串がすっと通るくらい)
- ②①のかぼちゃをボウルに入れ、熱いうちにつぶす。
- ③卵、オリーブ油、ホットケーキミックス、牛乳を加え、混ぜる。
- ④油を熱し、スプーン2本使って生地を丸く落とし、時々ひっくり返しながらか揚げろ。
- ⑤お好みで砂糖をまぶし、出来上がり!!