

NOVEMBER Cooking

11/7 (月) おにぎりDAY

鮭フレークとあげ玉のおにぎり



🐰🐱🐻 (材料) (2個分) 🐱🐰🐻🐻

- | | |
|----------------|------|
| ごはん | 200g |
| 鮭フレーク | 大さじ2 |
| 大葉 | 2枚 |
| あげ玉 | 大さじ2 |
| A {めんつゆ (2倍濃縮) | 小さじ2 |
| 白いりごま | 小さじ1 |
| のり (5×10cm) | 2枚 |

🐻🐱🐻🐻🐱🐻🐻 (作り方) 🐻🐱🐻🐻

- ①大葉は軸を切り落とし、みじん切りにする。
- ②ボウルにごはん、鮭フレーク、大葉、あげ玉、Aを入れて混ぜる。
- ③三角形に形を整えのりを付ける。

天かすの香ばしい香りと鮭フレークの旨味も良く、口の中に広がってかなり美味しいおにぎりです。おにぎりの具材といえば、マンネリになりがちですが、あげ玉を入れることでサクサクとした食感がアクセントになり、子供たちにとっても食べ応えがあります。麺つゆの量は、お好みで調整し、大葉は小ネギでも代用できます。温かいご飯に、天かす、鮭フレーク、麺つゆを混ぜれば完成♪

11/25 (金) サンドイッチDAY

ツナポテトサンド



🐱🐻🐻 (材料) (1組分) 🐱🐻🐻🐻🐱

- | | | | |
|-------------|-------|---|----|
| 角食パン (8枚切り) | 2枚 | 塩 | 少々 |
| ツナ缶 | 小1/2缶 | | |
| ポテトサラダ | 100g | | |
| マヨネーズ | 大さじ1 | | |
| マーガリン | 小さじ2 | | |

🐻🐱🐻🐻 (作り方) 🐱🐻🐻

- ①ツナ缶の汁をきり、ポテトサラダを加えて混ぜる。
- ②耳を切り落としたパンに①をはさみ、半分に切る。

🐻🐱🐻🐻

ツナとポテトをマヨネーズで和え、サンドイッチにしました。①じゃがいもは皮を剥き、適当な大きさに切って耐熱容器に入れる。ラップをして電子レンジで柔らかくなるまで加熱し、熱いうちにフォークでつぶす。②①に汁気を切ったツナと塩を入れて混ぜたらマヨネーズで和える。③食パンにマーガリンを塗って②を挟み、お皿をかぶせて少し置き、落ち着いたら半分に切る。パンはトーストしなくてもいいです。旨みたっぷりのツナに、ゴロツとしたじゃがいもはやみつきになるおいしさ♪余れば副菜として楽しんでOKです。

🐱🐻🐻 (こ)