

## 味噌玉 5個分

- ☆味噌(お好み) 90g
- ☆乾燥わかめ 大1 or 2g
- ☆ネギ みじん切り お好み

- ①ボールに入れて、全部よく混ぜる
  - ②5等分に分けて、ラップで包んで丸める
  - ③お湯を注ぐ(150~160mlくらい)
- ※冷凍保存可

## 大根餅 10~12個分

- ☆大根 200g
- ☆ピザ用チーズ 50g
- ☆鶏ガラスープ(顆粒) 小1
- ☆片栗粉 大2
- ☆ベーコン 1枚



- ①大根をフードプロセッサーでみじん切りにし、少し水気を絞る  
(包丁でみじん切りにしてもOK。その場合は、まず、スライサーでスライスしてからだと時短)
- ②ベーコンもみじん切り
- ③材料を全てボールに入れて混ぜる
- ④スプーン(大)に山盛りにしてホットプレートにのせ、両面を焼く(油は不要)

## カリふわ焼き春巻き 6個2人分

- ☆小松菜 50g
- ☆はんぺん 1枚
- ☆カニ風味かまぼこ 2本
- ☆ピザ用チーズ 30g
- ☆ライスペーパー 6枚
- ☆サラダ油 大さじ1
- オーロラソース
- ☆マヨネーズ 大さじ1
- ☆ケチャップ 大さじ1



- ①小松菜を茹でて、細かく切る
- ②保存袋に小松菜・はんぺん・カニ風味かまぼこ・チーズを入れてよく揉む
- ③保存袋の角を切る。
- ④ライスペーパーを水にひたらせ、まな板の上に置く。
- ⑤ライスペーパーが柔らかくなったら、②の具材を中央に乗せ、手前から巻いていく  
(手前→左右→くるくる巻く)
- ⑥油をひいたホットプレートでこんがり焼く
- ⑦オーロラソースをよく混ぜ、つけて食べる。

## 小松菜蒸しケーキ 6個分

- ☆小松菜 100g
- ☆ホットケーキミックス 200g
- ☆卵 2個
- ☆牛乳 50ml
- ☆砂糖 大2
- ☆油 大1
- ☆レモン汁 少々



- ①ミキサーにざく切りにした小松菜・卵・牛乳・砂糖・油・レモン汁を入れて混ぜる。
- ②ボールにホットケーキミックスと①を入れ、さっくり混ぜる。  
(混ぜすぎ注意。膨らまなくなるため)
- ③蒸しケーキのカップに生地を入れる。
- ④蒸気の上がった蒸し器(せいろ)で、20分蒸す。