

誰でもつくれる！ 簡単 レシピ

ゆずポンサラダ

ゆずの果汁をドレッシングに入れたさっぱりサラダです♪

＜材料＞4人分

- ・もやし……………1袋
- ・人参……………1/2本
- ・ちんげんさい……1束
- ・ミニトマト……4～5個
- ・コーン缶…………1/2缶
- ・ゆず……………1/2個
- ・砂糖……………小さじ1
- ・しょうゆ……大さじ1
- ・ごま油……………小さじ1

作り方

- ①もやしは食べやすい長さに切る。人参は千切り、ちんげんさいはざく切りにする
- ②①とコーンをそれぞれ茹でる
- ③ミニトマトは1/4サイズに切る
- ④ゆずは果汁を絞る。他の調味料と一緒によく混ぜておく
- ⑤茹でた野菜を絞りながらボールに入れ、④のドレッシングで和える

memo

- ・お好みの野菜を使ってサラダを作ってみてください♪
- ※ミニトマトは喉に詰まる危険があるので1/4に切っています
- ・ドレッシング濃さが足りなかったら塩で調整してください

スクエアケーキ

保育園でも人気のおやつです！

＜材料＞作りやすい分量

- ・小麦粉……………100g
- ・ベーキングパウダー……4g
- ・砂糖……………50g
- ・卵……………2個
- ・無塩バター……………100g
- ・もも缶……………1缶

作り方

- ①バターは常温に戻して扱いやすい状態にしておく。小麦粉とベーキングパウダーはふるいにかけておく。もも缶は小さい角切りにする。オーブンは予熱しておく
- ②バターを白っぽくなるまでよく混ぜ、砂糖を加えさらによく混ぜる
- ③②に溶いた卵を少しずつ加え、分離しないように混ぜる
- ④③に粉類を入れ、さっくりと混ぜる
- ⑤④をクッキングシートを敷いた鉄板に流し、170℃15～20分焼き、竹串を刺して生地がついてこなければ完成！

memo

- ・もも缶の代わりに好きなフルーツをつかってできます
- ・鉄板に流さずにカップに入れて焼くと桃入りマフィンにもなります
- ・中まで焼ける前に表面が焦げそうになったら、上にアルミホイルをかぶせて焼いてください