

# 誰でもつくれる！ 簡単 レシピ

## 新じゃがの甘辛煮

<材料>4人分

- ・新じゃが…Sサイズ(直径5~6cm)  
約12個(500gくらい)
- ・いんげん…30g(約3本)
- ・油…適量
- ・だし汁…適量
- ・しょうゆ…適量
- ・みりん…適量
- ・砂糖…適量

### 作り方

春が旬の新じゃがをおいしく味わいましょう♪

- ① 新じゃがはたわしでこすり洗いし、半分から4等分に切る。いんげんは1cmくらいの長さに切り、茹でておく
- ② 鍋に油を入れて熱し、新じゃがを全体に油がまわるように炒める
- ③ だし汁を入れ、中火で10分程度煮る
- ④ ③に調味料を全て加え、煮汁が1/3程度になるまで煮る
- ⑤ 煮えたら、いんげんを入れて混ぜ完成！

### memo

- ・新じゃがは皮が薄いので、剥かずに食べられます。水に20~30分つけると泥が落ちやすくなります
- ・良いじゃがいもの見分け方は、乾きすぎていない、皮が少し剥けているものです♪
- ・調味料の量は、お好みで調節してください(だし汁の量にも影響されるため、ここでは記載していません)

## ロールサンドイッチ

簡単に作れる、お手軽サンドイッチです

<材料>

- ・耳なし食パン…3枚
- ・ウィンナー…3本
- ・スライスチーズ…3枚
- ・溶かしバター…適量

### 作り方

- ① 食パンにスライスチーズとウィンナーを乗せて巻き、爪楊枝でとめる
- ② 溶かしバターをはけで塗り、180℃のオーブンでこんがりするまで焼く
- ③ 焼き色がついたら、爪楊枝を外し、斜めに切って完成！

### memo

- ・ウィンナーは皮のないものを使うと、お子さんでも食べやすいです
- ・はけがない場合は、スプーンの背にバターをつけても塗ることができます
- ・オーブントースターで焼いても◎
- ・食パンは薄い方が巻きやすいです。サンドイッチ用の食パンがおすすめです
- ・焼いた後に、必ず爪楊枝を外してから召し上がってくださいね
- ・ウィンナーとチーズの代わりに、お好きなジャムを塗ってもおいしくできます。お好きな味でお試してください！