

「お父さんといっしょに 食を考えよう。」レシピ集

ちくわの きゅうりとソーセージつめ

【材料】（4人分）

生食用ちくわ	2袋
きゅうり	1/2本
ソーセージ	1/2本
パセリ	適量

【作り方】

- ① きゅうりはたてに4等分にします。
ソーセージも4等分にします。
- ② 生食用ちくわにきゅうり、
ソーセージをつめます。
- ③ ななめに半分に切り、パセリを
添えてできあがりです。

ツナとコーン入り かんたんお好み焼き

【材料】（4人分）

キャベツ	100 g
ツナ	50 g
コーン	50 g
卵	1個
ホットケーキミックス	40 g
水	30cc

【作り方】

- ① ツナ缶とコーンを準備します。
キャベツは千切りにします。
- ② ボウルにキャベツ・ツナ・コーン・
卵を入れてよく混ぜます。
- ③ ②に水・ホットケーキミックスを
入れてさらによく混ぜます。
- ④ フライパンにスプーンで円形に落と
し入れて、ふたをして焼きます。
テフロン加工のフライパンなら、油を
ひかなくてOKです。
- ⑤ 両面に焼き色がつくまで焼いたら、
できあがりです。
焼き上がりにうすくしょうゆを塗るな
ど、お好みで。



夏野菜と完熟トマトマヨネーズ

【材料】（4人分）

カットトマト	200 g
玉ねぎ	1/4個
わかめ	2 g
しめじ	1/4株
しらす	5 g
ピザ用チーズ	50 g
ソース	
マヨネーズ	25 g
ポン酢	5cc
はちみつ	3 g

【作り方】

- ① 玉ねぎは薄く切ります。しらすは乾煎りします。ワカメは水でもどして水分を切っておきます。しめじは株を取り、ほぐします。
- ② ボウルにしめじ、カットトマト、玉ねぎ、しらす、ワカメを入れてあえます。
- ③ マヨネーズ・ポン酢・はちみつを混ぜ、ソースをつくります。
- ④ 耐熱皿に②を入れ、ソースをかけ、ピザ用チーズをのせてオーブンで10分焼きます。

