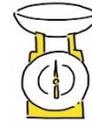


# ニラとキャベツの 塩昆布もみ



塩昆布の味だけなので、塩辛くないように塩昆布の量を加減しましょう！



## 材料

ニラ	パプリカ(赤・黄)
キャベツ	塩昆布
しめじ	



## 作り方

- ①しめじとパプリカは、適当な大きさに切って、ゆでておく
- ②ニラとキャベツを適当な大きさに切って、塩昆布を入れて揉んでおく
- ③しんなり馴染んできたら、しめじとパプリカを混ぜて完成

# セロリの金平



味を濃くしすぎず、しなしなにするよりもシャキシャキ感を残した方が美味しいよ！



## 材料

セロリ	1本	ごま油	少々
本だし		白ごま	少々
醤油	大さじ2	サラダ油	
酒	少々	水	
みりん	大さじ2		



## 作り方

- ①セロリは、皮をむかず、よく洗い、繊維に逆らい5mmくらいに切っておく
- ②茎の部分をサラダ油で少し炒めてから、本だしと水をひたひたくらいに入れ、しんなりしてきたら、醤油、みりん、酒で味付けをする
- ③鍋から上げる直前に葉を入れて、味をなじませる
- ④ごま油と白ごまを振って、完成

# グリーンピースの おはぎ



グリーンピースは、柔らかく茹でてでも皮が残るので金ざるみたいなもので、手ですりつぶしながら裏ごしすると、なめらかになるよ！



## 材料

冷凍グリーンピース	100g	砂糖	40g
冷ご飯	80g	きな粉	60g
絹ごし豆腐	20g		
塩	少々		



## 作り方

- ①冷ご飯をレンジで温め、ボウルに温めたご飯と豆腐、塩を入れてよく混ぜる
- ②グリーンピースを柔らかく茹でて、砂糖と混ぜながらよくすりつぶす
- ③①を団子にして、きな粉をまぶした上から、すりつぶしたグリーンピースを包んでいく

# グリーンピースと クリーム大福



ライスペーパーは、少し水にぬらしたら、柔らかくなりすぎる前にすぐ包んでね！



## 材料

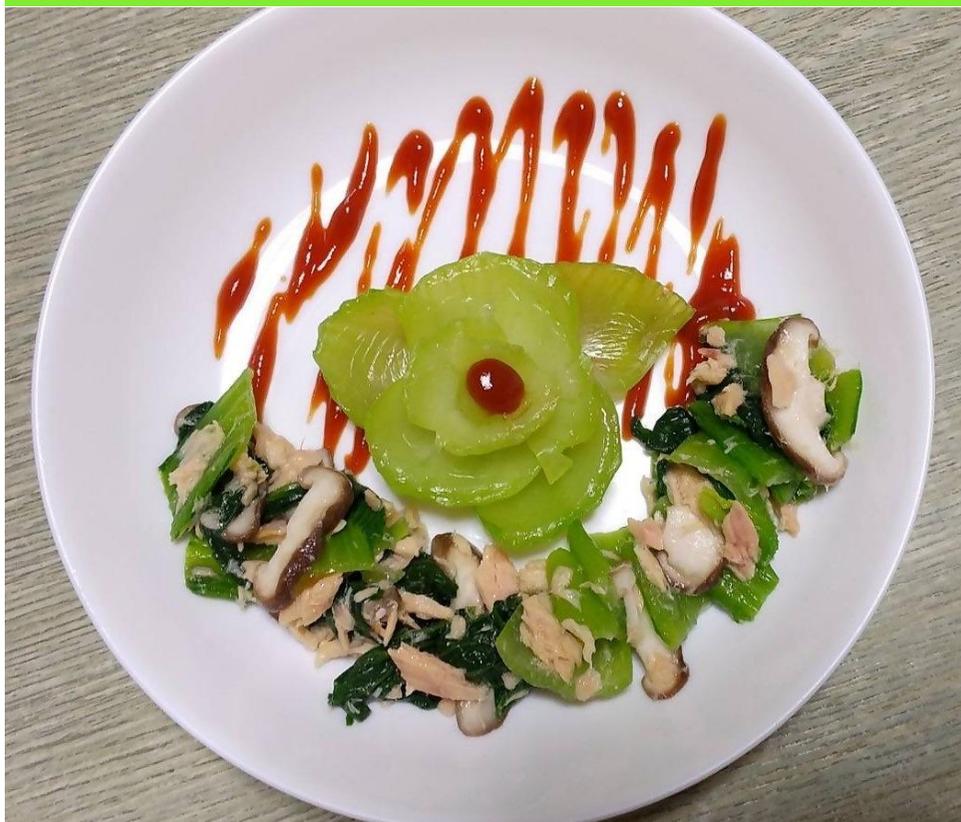
グリーンピース  
生クリーム  
ライスペーパー  
砂糖



## 作り方

- ①生クリームと砂糖を入れ、角が立つくらいホイップする
- ②適当に切ったライスペーパーに水をつけ、柔らかくする
- ③グリーンピースと砂糖ですりつぶした餡を生クリームと一緒にライスペーパーで包んで完成

# チンゲン菜の ケチャップ和え



根の部分は、土が入っている場合があるので、よく洗い、先に茹で上げ、残りのチンゲン菜としいたけは茹ですぎないようにしてね！



## 材料

チンゲン菜	1束
しいたけ	2ケ
シーチキン	1/3 缶(サバ缶等でも OK)
ケチャップ	少々
塩	少々



## 作り方

- ①チンゲン菜の根の部分を切り落とし、よく洗い、先に柔らかくなるまで茹でる
- ②根元部分が柔らかく茹であがったら、1 cmくらいに切ったチンゲン菜とスライスしたしいたけを茹でる
- ③ザルにあげ、水を切ったら、シーチキンと和えて、塩で味つけをする
- ④皿に盛り付け、ケチャップをかけたら完成

# ニラとキャベツの 酢味噌和え



酢味噌は、少し甘めに作ると良いよ！



## 材料

ニラ  
キャベツ  
しめじ  
パプリカ

お好み量

【酢味噌】

味噌：砂糖：酢＝2：1：1



## 作り方

- ①野菜を茹でる
- ②野菜をお皿に盛り付け、酢味噌を添えて完成