

南瓜サラダ



塩・こしょうの代わりに、カレー粉、シナモンなどで味のバリエーションを増やしてね！



材料

南瓜 60g
レーズン 15g
枝豆 20g(冷凍でも可)
マヨネーズ 30g
塩・こしょう 適量

小角切りとは？

材料を立方体に切ること。切り口がほぼ正方形になるように棒状に切り、切り口と同じ長さに切る。一般的に 5～8mm角。



作り方

- ①南瓜を小角切りし、電子レンジで4分加熱する。
- ②枝豆、レーズンを混ぜて、マヨネーズで和え、塩・こしょうで味を整えて完成。



レシピを作ってみての感想をぜひ教えてください！



栗の 雪見大福



ライスペーパーは、水につけすぎると柔らかくなりすぎるので、少しぬらすくらいでOK！



材料

ライスペーパー	2枚	あずき缶	3g
生クリーム	10g	甘栗	2個
きな粉	10g		
砂糖	10g		



作り方

- ①ライスペーパーを水にぬらしてから、生クリームと砂糖をホイップして、甘栗とともに素早く包み、丸くする。
- ②もう1枚は、きな粉にまぶしてあずきと甘栗を包み、丸くする。



レシピを作ってみての感想をぜひ教えてください！

