

☆メロンパン☆

材 料	分 量
ホットケーキミックス	100g
無調整豆乳	50ml(生地がゆるくなりすぎない程度に加えてください)
砂糖	大さじ1強
油	大さじ1

《作り方》

1. 材料を全て混ぜ、食べやすい大きさに丸め、メロンパン模様になるように包丁で切り込みを入れる。
2. 170℃のオーブンで10分程焼く。※表面が焦げないように様子をみてください

☆じゃがいものみそバター煮☆

材 料	分 量
鶏もも肉	200g
じゃがいも	中2個
たまねぎ	1/2個
コーン缶	40g
にんじん	1/3本
おろししょうが・にんにく	適量
炒め油	適量
みそ	大さじ1/2
砂糖	大さじ1と1/2
しょうゆ	大さじ1/2
有塩バター	4g



《作り方》

1. 鶏肉、じゃがいも、にんじんを一口大、玉ねぎをスライスに切る。
(野菜をあらかじめ電子レンジで加熱し、柔らかくしておく)
2. フライパンに油を引き、鶏肉を炒める。火が通ったら鶏肉以外の材料を入れ、さらに加熱する。全体に味がなじんだら完成。

☆納豆和え☆

材 料	分 量
ほうれん草	1株(100g)
キャベツ	1／8玉(150g)
にんじん	1／3本
ひきわり納豆	1パック
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ2



《作り方》

1. ほうれん草をゆで、水にさらしアク抜きをしたら食べやすい大きさに切る。
2. キャベツ、にんじんを短冊切りにし、少し加熱して柔らかくし、冷ます。
3. 砂糖をしょうゆに入れ溶かす。
4. 全ての材料を混ぜ完成。

☆かぼちゃの甘煮☆

材 料	分 量
かぼちゃ	1／8個(200g)
しょうゆ	小さじ2
砂糖	大さじ1



《作り方》

1. かぼちゃを一口大に切り、砂糖をまぶす。かぼちゃから水分が出てきたらしょうゆを加え、電子レンジで600w2～3分ほど加熱し、箸がスッと刺さる固さになるまで柔らかくする。
2. フタをして5分ほど蒸らしたら完成。