

# 親子でチャレンジ！

材料がほんの少いで、作り方がとても簡単なレシピです。この春休み、親子でぜひチャレンジしてください。（ざっくり、だいたい、の加減で、我が家の味にしてください！）

## ほうれん草とベーコンのサラダ

〈材料〉

ほうれん草 ベーコン マヨネーズ

〈作り方〉

ほうれん草をゆでる。ベーコンは、切って炒め、冷ます。ほうれん草とベーコン、マヨネーズをあえて完



## ほうれん草と納豆のあえもの

〈材料〉

ほうれん草 納豆 しょうゆ

〈作り方〉

ほうれん草をゆでる。納豆としょうゆであえる



## 竹輪のケチャップいため

〈材料〉

竹輪 ケチャップ 粉チーズ

〈作り方〉

竹輪を食べやすい大きさに切る。フライパンで竹輪をいため、ケチャップで味付けをする。もりつけたら、好みに粉チーズでふる。



## キムチ汁

〈材料〉

白菜キムチ（和風がマイルドで食べやすい） ニラ 豚肉スライス しょうゆ

〈作り方〉

ニラを切る。なべに水を入れてわかし、豚肉を入れる。火がとおったら、キムチ、ニラを入れる。しょうゆで味をととのえ、最後にごま油を少し入れる。

家の人気メニューに仲間入り！？



## 鶏肉の味噌マヨネーズ焼き

〈材料〉

鶏もも肉 300g  
マヨネーズ 40g 味噌 20g  
とけるチーズ、酒、パン粉 適量

〈作り方〉

味噌とマヨネーズを混ぜ、酒でゆるくする。鶏肉につけこみ、上にチーズ、パン粉をのせてオーブンで鶏肉に火が通るまで焼く。



## きゅうりのナムル

〈材料〉

きゅうり きざみこんぶ しょうゆ  
ごま油

〈作り方〉

きゅうりを乱切りする。きざみこんぶ、しょうゆ、ごま油を混ぜ完成。

