## 親子でチャレンジ!

材料がほんの少しで、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〉

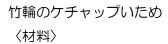
ほうれん草 ベーコン マヨネーズ 〈作り方〉

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 成。

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 ケチャップ 粉チーズ 〈作り方〉

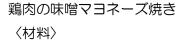
竹輪を食べやすい大きさに切る。フ ライパンで竹輪をいため、ケチャッ プで味付けをする。もりつけたら、 好みで粉チーズでふる。

キムチ汁 〈材料〉

家の人気メニュー に仲間入り!?

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、二ラを入れる。しょうゆで味をとと のえ、最後にごま油を少し入れる。



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 诵るまで焼く。

〈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。

