

親子でチャレンジⅡ

材料がほんの少しで、作り方がとても簡単なレシピです。前回のレシピと合わせて、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！）

かぶの即席づけ

〈材料〉

かぶ・小2個 塩小さじ1
醤油・小さじ1 きざみ昆布・小さじ1

〈作り方〉

かぶを切って、塩、醤油、きざみ昆布をビニール袋に入れて軽くもむ。しばらく置いて、しんなりしたら汁を切って盛り付ける。



白菜と豚肉の重ね蒸し

〈材料〉

白菜 にんじん 豚肉 ぽん酢

〈作り方〉

白菜をざく切りにし、にんじんをピーラーで薄くスライスする。器に白菜、にんじん、豚肉を交互に並べ、ラップをしてレンジで加熱し、ぽん酢につけて食べる。



チンゲン菜と

豆腐のみそ汁

〈材料〉

チンゲン菜 にんじん 豆腐
みそ 煮干し(だし)

〈作り方〉

だしをとり、にんじんを入れやわらかくなったら、チンゲン菜と豆腐を入れて、みそをとく。



じゃこおろし

〈材料〉

だいこん しらす干し

〈作り方〉

だいこんをおろし、しらす干しを加える。



卵とトマトのスープ

〈材料〉

プチトマト
フリーズドライの卵スープ 1個
プチ春雨（一口サイズの緑豆春雨）

〈作り方〉

- ①プチトマトは、半分に切る。お湯をわかし、トマトをさっと煮て火を止める。
- ②①にフリーズドライのスープとプチ春雨を入れる。春雨がもどいたら完成。



野菜ラーメン

〈材料〉

白菜 ベーコン ねぎ
インスタントラーメン

〈作り方〉

- ①白菜をざく切り、ベーコンは短冊切り、ねぎは小口切りにする。耐熱用皿に入れ、ふんわりラップをかぶせて電子レンジにかける。（白菜が1/8個なら4分くらい）
- ②インスタントラーメンを作り、器に入れる。①をラーメンの上に盛り付ける。

