

メニュー① しらすチヂミ

薄力粉大さじ3、片栗粉大さじ1、だし汁60ml、ごま油小さじ1、しらす適量を混ぜ合わせる。
お好みの野菜を混ぜて、カリッとするとまで焼く。

【補足】

- ・「ごま油」は、フライパンで焼く場合は、混ぜずに焼く前にフライパンに敷く方が、表面がカリッと焼きあがります。親子クッキングイベントと同じようにオーブンで型に流して焼く場合は、混ぜて250℃/13分くらいで焼いてください。
- ・具材は、しらす以外にも、ピザ用チーズや納豆を加えても美味しく仕上がります。

メニュー② てまりおにぎり

卵1個、塩ひとつまみ、みりん少々を混ぜ、フライパンに油を熱し、薄焼き卵を焼いて、細く切る。お好みの野菜を塩茹でし、型抜きや飾り切りをする。
ごはん、ごま、のりなどを混ぜて丸め、具材を飾り付ける。

メニュー③ 2色ポテトサラダ（緑/白）

じゃがいも1個をやわらかくなるまで茹で、皮を除いてなめらかになるまで潰す。
温かいうちに豆乳10ml、油大さじ1/2を加え、よく和える。
その半分に「サクッとベジタブル」を1～2袋加えて混ぜ合わせ、緑色＝クリスマスツリー、白色＝雪だるま、の形にととのえ、お好みの野菜で飾り付ける。

分量は作りやすい量です。
小分けで冷凍可能☆



メニュー④ 2色スポンジケーキ（橙／緑）

にんじん1/2本をすりおろし、すぐにレモン汁大さじ1/2を加え、よく和える。

（ふるいにかけて）薄力粉180g、卵2個、砂糖60g、はちみつ大さじ1/2、油120g、重曹小さじ1、ベーキングパウダー小さじ1/2を混ぜ合わせる。

その半分にすりおろしたにんじんを加え、色ムラがなくなるまでよく混ぜる。

残りの半分に「サクッとベジタブル」2～3袋を加え、色ムラがなくなるまでよく混ぜる。

焼き型へ流し込み、オーブンを160℃に予熱後、20分くらい焼く。（中心が焼けるまで時間を追加する）

荒熱をとってから、ホイップクリームや果物を飾り付ける。

【補足】

- ・重曹を使わなくても作ることができますが、その場合は、ベーキングパウダーを大さじ1/2使用してください。親子クッキングイベントで作った時よりも、焼き色や膨らみ方が異なることがありますので、アルミホイルで表面を覆うなどして、焼き時間も調整してみてください。
- ・親子クッキングイベントで作った時は、パウンド型を使用し、オーブンで160℃／40分で焼きました。マフィンカップで作る場合は、20分くらいで焼きあがります。（配布資料は、マフィンカップの焼き上がりを表示していますので、ご注意ください。）
- ・にんじん以外にも、れんこんやさつまいもなどのすりおろしを代用することもできます。

メニュー⑤ 和風ポタージュ

長芋60g、だし汁80ml、無調整豆乳60mlをミキサーにかけてなめらかにする。塩少々、「サクッとベジタブル」1袋を加えて混ぜ合わせ、味をととのえる。

（温める場合は、沸騰させると分離しやすいので、火加減に気を付ける）



「サクッとベジタブル」を使ったレシピに親子で挑戦！