



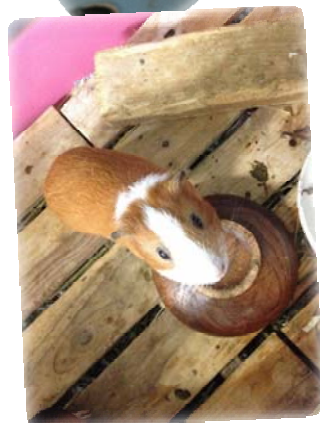
めぐみっこ通信

2017. 2. 28 (火) NO. 66 臨時号

パンダマウス



ヤギ



モルモット



ウサギ



ミニホース

かわいい動物達の紹介

本日の試食のレシピです♪

ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。

【ひじきのサラダ】 4人分

材料		作り方
ひじき	8g	①ひじきはお湯(又は水)で戻し、一度洗ってから柔らかくなるまで煮る。
じゃがいも	1個	②じゃがいもは、皮をおき1cm角に切り筋でる。
いんげん	2本	③いんげんは、小口切りにし茹でておく。
ツナ缶	1缶	④しょうゆ、砂糖、マヨネーズを合わせておく。
しょうゆ	小さじ 2	⑤ボールにひじき、じゃがいも、いんげん、ツナを合わせ
マヨネーズ	小さじ 1/2	④の調味料と混ぜ合わせてできあがり。
マヨネーズ	大さじ 1	

【高野豆腐のオランダ煮】 4人分

材料		作り方
高野豆腐	80g	1. 高野豆腐はお湯でもとして、食べやすい大きさに切っておく。
片栗粉	大さじ 4	2. 鍋にだし汁、砂糖、しょうゆを入れて一煮立ちさせる。
おろし油	適宜	3. 高野豆腐の水気を切り、2と同様の調味液をつくって漬けておく。
砂糖	大さじ 1	4. 調味液かき混ぜた高野豆腐を軽く絞り、片栗粉をまぶして
しょうゆ	大さじ 3	170℃の油で揚げる。
だし汁	1/2カップ	4. 油をきった高野豆腐を2の調味液にしばらく漬けて、味かき混ぜ
		できあがり。

