



簡単千子三



- (材料) 4人分 (20cm台が2枚分)
- にら 1/2束
 - 玉葱 1/2個
 - 人参 1/4本
 - A ピザ用チーズ 50g
 - 小麦粉 1カップ
 - 卵 1個
 - 水 1カップ
 - 油 適量
- <つけだれ>
- しょうゆ 大さじ1
 - 酢 大さじ1



(作り方)

- ① にらは細かくきざみ、玉ねぎは短めの薄切りにし、人参はすりおろす。



色とりどりの具材です！！

- ② ボウルに、Aの材料を入れ、混ぜる。
- ③ フライパンに多めの油をひき、②を平らにのばし、中火できつね色になるまで両面焼く。
- ④ ③を食べやすい大きさに切り、しょうゆと酢を合わせたつけだれをつけて食べる。

一口メモ

- ☆大人用には、生地にごまを入れると風味が良くなります(*_*)
- ☆アレルギーがある場合は、チーズ⇒鶏ミンチ、卵⇒豆乳、小麦粉⇒上新粉(米粉)などに替えると、美味しくいただけます。
- ☆にらが食べにくい時は、ねぎを使ってもいいですね。



かぼちゃのミルク煮



(材料) 作りやすい分量

かぼちゃ 1/8個
牛乳 1カップ
バター 10g
砂糖 大さじ1



(作り方)

- ① かぼちゃは大きめの乱切りにする。(ゴロゴロする感じ)
- ② 鍋にかぼちゃを入れ半分かくれるまで水を入れ、中火にかける。



- ③ まだ芯が残るくらいの固さで湯をすて、牛乳とバター、砂糖を加え、弱火で煮込む。



- ④ かぼちゃに火が通ったらできあがり。

ポイント

- ☆ 甘いかぼちゃをミルクで煮ると、さらにホッコリとして美味しくなります。
- ☆ 乳製品が食べられない場合は、豆乳やオリーブ油に替えるといいです(*_*)。

