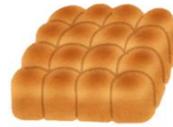


手作りちぎりパン



〈材料〉 プチパン6個分

強力粉・・・・・・・・・・150g
ドライイースト・・・・3g（小さじ1）
ベーキングパウダー・・・・4g
砂糖・・・・・・・・・・小さじ2
塩・・・・・・・・・・ひとつまみ
水・・・・・・・・・・100cc

☆チーズ、枝豆、ウィンナー、ジャム、
あんこなどお好みの具材

〈作り方〉

- ① 耐熱容器に水を入れ、レンジで約30秒温め、人肌程度の温度にする。（目安35～40℃）
- ② ①にイーストを入れ、フォークなどで混ぜる。次に砂糖と塩を入れて混ぜる。
- ③ ボウルに②と強力粉、ベーキングパウダーを入れ、混ぜる。混ぜてきたら、手で滑らかになるまでこねる。（3分くらいを目安に）生地が滑らかになったら6等分する。
- ④ パンの具材を準備する。ウィンナーとチーズは、1cm幅に切る。枝豆は茹でて、さやから豆を出す。
- ⑤ 生地にお好みの具材を入れて、丸く形成する。
- ⑥ フライパンにクッキングシートを敷いて、間をあけて並べ、蓋をして約10分おく。生地が膨らんできたら、火をつける。
- ⑦ 弱火で片面10～15分蓋をして焼く。ひっくり返して約10分焼き、焼き色がついたら完成。

りんごジャム



〈材料〉 りんご1個分

りんご・・・・・・・・・・1個（200g）
砂糖・・・・・・・・・・80g
レモン汁・・・・・・・・・・大さじ1

〈作り方〉

- ① りんごは皮をむいて、芯を取り除き、1cm幅のいちょう切りにし、塩水（分量外）につける。
- ② 鍋に水気を切ったりんご、砂糖を入れ中火にかける。
- ③ あくを取り、木べらで混ぜながら弱火で約30分煮る。
- ④ レモン汁を加えて混ぜ、火を止める。
- ⑤ 木べらでりんごをつぶし、ジャム状になったら完成。

和風ミネストローネ



〈材料〉 大人2人分

じゃがいも・・・・・・・・・・1/2個
人参・・・・・・・・・・1/4本
玉ねぎ・・・・・・・・・・1/4玉
キャベツ・・・・・・・・・・1枚
ベーコン・・・・・・・・・・15g
にんにく・・・・・・・・・・小さじ1
油・・・・・・・・・・小さじ1
トマト缶（生でも可）・・100g
A [かつおだし・・・・・・・・150ml
水・・・・・・・・・・250ml
枝豆（さやつき）・・・・・・20g
塩・・・・・・・・・・小さじ1/4

〈作り方〉

- ① にんにくはみじん切りに、ベーコンは1cm幅、人参以外の他の野菜は1cm角に切る。じゃがいもは水にさらす。
- ② 枝豆は茹でて、さやから豆を出す。人参は、型抜きをし、茹でる。
- ③ かつおだしを取る。
- ④ 鍋に油をひき、にんにくを炒め、香りがたったらベーコンを炒める。
- ⑤ 人参以外の野菜を入れ、しんなりするまで炒める。
- ⑥ トマト缶をつぶしながら加え、Aを入れて、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ⑦ 塩を加え、味を整える。
- ⑧ カップによそって、枝豆と型抜きした人参を上飾る。

にんじんドレッシング



〈材料〉 人参1本分

人参・・・・・・・・・・1本（150g）
★オリーブオイル・・大さじ6
★酢・・・・・・・・・・大さじ6
★塩・・・・・・・・・・大さじ1/2
★砂糖・・・・・・・・・・大さじ2

〈作り方〉

- ① 人参は皮をむき、すりおろす。
★の調味料を加え、混ぜたら完成。