



料理名 ミネストローネ風にゅうめん

材 料	分 量 (4人分)	つ くり 方
たまねぎ にんじん じゃがいも コーン カットトマト 焼き鳥缶 水 塩 そうめん	1個 小1本 1個 1/2缶 1/2缶 1缶 4カップ 小さじ1/2 2把	<p>① 鍋に薄く切ったたまねぎ、にんじん、じゃがいもと水を入れ、火にかける。</p> <p>② 沸騰したら、カットトマトとコーン、焼き鳥缶を入れて10分煮る。</p> <p>③ そうめんを折って、②に加え、少し煮、塩で味を調える。</p> 

※コンロの使用時間【 】分

※ 工夫した点

料理名 切干大根のサラダ

材 料	分 量 (4人分)	つ く り 方
切干大根 にんじん わかめ めんつゆ マヨネーズ	1/2袋 少々 少々 適量 適量	<p>① 切干大根を水で洗った後、塩でもみ、水洗いする。 ② 材料すべてをめんつゆで少し和え、さらにマヨネーズで和える。</p> 

※コンロの使用時間【 】分

※ 工夫した点

おやきでとっておいたツナの油を風味づけに加えた。