

■ さっぱり若布ごはん ■

<材料> 4人前

ご飯…茶碗4杯

- (A) { 乾燥若布…大1 → 小さくたく
 いりごま…大1
 「まんま」…大1強

<作り方>

- ① ボールにご飯と(A)を加えてさっと混ぜ合わせる。

※乾燥若布には塩分が強いものもありますので
 加減を見ながら「まんま」の量を調整してください。

■ 春のサラダパスタ ■

<材料> 4人前

パスタ…100g → ゆでてザルにとる

シーチキン…小1缶

- (A) { キャベツ…2~3枚
 レタス…2~3枚 } → 食べやすい
 トマト…中1個
 水菜…2株
 大きさに切る

- (B) { 「まんま」…大1
 「まるやか酢」…大4
 オリーブオイル…大1
 こしょう…少々

<作り方>

- ① ゆでたパスタにシーチキンと(A) (B)を加えて
 混ぜ合わせる。

お試しください ♪

豆乳や牛乳150ccに大さじ1の「まるやか酢」
 を加えよく混ぜると、飲むヨーグルト風になり、
 子どもさんたちも美味しそうに飲んでくれるよう
 です。

■ 新じゃがの豆乳スープ ■

<材料> 4人前

新じゃがいも…300g } → 薄切り
 玉ねぎ…150g

バター…小1

お湯…400cc

- (A) { 「まんま」…大2
 「ぱいたん」…大1

豆乳…200cc

こしょう…少々

<作り方>

- ① 鍋にバターを入れ、玉ねぎを加えて炒める。
 玉ねぎがしんなりしてきたら中火にしてじゃがいも
 を入れ、更に炒める。
 ② お湯と(A)を入れ、蓋をして弱火で蒸し煮に
 する。
 ③ じゃがいもが軟らかくなったらヘラで軽くつぶ
 して豆乳を加え、こしょうを入れて出来上がり。
 ※ なめらかなスープをお好みの時は、ミキサーに
 かけてください。

■ 大豆の煮物 ■

<材料> 4人前

大豆の水煮…1パック(200g)

ごぼう…80g

人参…80g

→ 7~8mm のさいの目切り

- (A) { お湯…200cc
 「まんま」…大1強
 黒糖…大1強

<作り方>

- ① 鍋に(A)とごぼう、人参を入れ、煮立ったら
 大豆を加え、水分がなくなるまで煮る。

《まんま料理講習会のお知らせ》
 毎月事務所にて、料理講習会を開催しています。

❖ 5月開催日 ❖

14(月)・17(木) 11:00~12:30

住所:福岡市西区姪の浜1丁目21-17

エクセレント姪浜103号

* 皆さまのご参加をお待ちしています♪