

おてつだいレシピ紹介



レベル★ カレーキャベツがおいしい！ミニホットドッグ

- ・ミニロールパン・・・6個
- ・ウインナー・・・6本
- ・キャベツ・・・2～3枚
- ・カレー粉・・・小さじ1/2
- ・塩・・・少々
- ・マヨネーズ・・・お好みで
- ・ケチャップ・・・お好みで

- ①キャベツを千切りにし、塩少々とカレー粉を加え炒める。
- ②ウインナーを炒める。
- ③ロールパンに切れ目をいれてあいだにマヨネーズを塗り、炒めたキャベツとウインナーをはさみ、ケチャップをかけて出来上がり。

レベル★★ ホットプレートdeごはんおやき

- ・ごはん（残りごはんでもOK）
- ・油（ごま油でも）
- ・しょうゆ・塩・・・適量
- ・お好みの具材

《おすすめの具材》

- ・チーズ・枝豆
- ・のり・梅干し
- ・ハム・桜海老
- ・ごま・キャベツ
- ・パセリ・しらす

- ①ごはんは軽くあたためる。
- ②軽く麺棒でつぶす。
- ③好みの具を組み合わせ入れ、混ぜる。
- ④ラップで平たく丸いかたちにする。（直接成型しながら焼いてもOK）
- ⑤ホットプレートに油をひき、こんがり焼く。



レベル★★★ ヘルシー！とうふだんご

- ・もち粉・・・180g
- ・絹ごし豆腐・・・150g
- 《みたらしたれ》
- しょうゆ・・・大さじ1
- さとう・・・大さじ4
- かたくり粉・・・大さじ1/2
- 水・・・大さじ4

- ①もち粉と豆腐をあわせてこねて丸められるかたさになったらまとめる。
- ②10円玉くらいの大きさに丸めてだんごのかたちをつくる。
- ③鍋にたっぷりの水をいれて沸騰させだんごを茹で、浮いてきたら冷水にとる。
- ④小鍋にみたらしの材料をいれ、とろりとするまで火にかけたらだんごにからめる。

☆他にもきなこや黒ごまをからめてもOK

