



七福ナムル

カルシウムが豊富な切り干し大根、しらす干し、小松菜を使った和え物です。
春雨も入るので、食べやすいですよ(*^^*)



材 料	4 人 分		
切り干し大根	10g	白 いりごま	5g
しらす干し	10g	濃口 醤油	10g
小松菜	50g	酢	8g
人参	30g	ごま油	2g
レタス	30g	☆和えるときに、お好みで砂糖を少々加えてもおおいくなできあがります◎	
春雨	12g		
卵	1個		

- ① 切り干し大根を水で戻し、2cm程の長さに切る。鍋で柔らかくなるまで煮る。醤油を加えてさらに煮る。
- ② しらす干しは湯を通す。
- ③ 春雨も茹でて、2cm程の長さに切る。
- ④ 小松菜も下茹でをし、2cm程の長さに切る。人参はせん切りにし、茹でる。レタスはせん切りまたは食べやすい大きさにちぎり、湯を通す。
- ⑤ 卵は割りほぐし、錦糸卵を作る。(炒り卵でもよい。)
- ⑥ ①、②、③、④、⑤を和える。酢、ごま油、白いりごまを加え、調味してできあがり。



かぼちゃのスコーン



材 料	4 個 分
かぼちゃ	60g
バター(有塩)	20g
砂糖	25g
卵	1個
小麦粉(薄力粉)	80g
ベーキングパウダー	2g
水	20g

- ① かぼちゃは適当な大きさに切り、茹でてマッシャーなどでつぶしておく。
- ② 小麦粉、ベーキングパウダーを合わせふるいにかける。
- ③ ボウルにバター、砂糖を入れてクリーム状になるまで混ぜる。卵を加えてさらに混ぜる。
- ④ ③に①、②、水を入れてさっくり混ぜ合わせる。
- ⑤ アルミカップに④を入れ、180℃に予熱しておいたオーブンで15～20分焼く。