

人参ブリッツ



〈材料〉

薄力粉	… 100g
人参（すりおろし）	… 60g
粉チーズ	… 5g
サラダ油	… 30g
砂糖	… 10g
塩コショウ	… 少々

〈作り方〉

- ① ボウルに薄力粉、粉チーズ、塩コショウを入れ、泡だて器でよく混ぜる。
- ② ①に人参のすりおろしとサラダ油を加え、まとまるまで手でこねる。
- ③ ビニール袋に入れて、めん棒などで2mmくらいの厚さに伸ばす。



（伸ばしたら冷凍庫に10分ほど休ませると切りやすいです）

- ④ オーブンを180℃に余熱する。
- ⑤ 生地を幅2～3mm、長さ5～10cmの棒状に切り分け、クッキングシートを敷いたオーブンの天板に、間隔を少し空けながら並べる。
- ⑥ 180℃のオーブンで8分ほど焼き、きつね色になれば完成。
※完全に冷めるとカリカリのブリッツになります。



カミカミサラダ



〈材料〉

とりささみ	… 50g
酒	… 5g
切干大根	… 20g
きゅうり	… 50g
人参	… 20g
すりごま	… 3g
マヨネーズ	… 大さじ1
酢	… 小さじ1弱
薄口しょうゆ	… 3滴

〈作り方〉

- 下準備 … A を合わせて火にかけ冷ましておく。
- ① 鶏ささみに酒をふって、冷蔵庫で5分ほど寝かせ、熱湯で中に火が通るまで茹でる。茹ったら水を切る。粗熱が取れたら手で細かく裂き、冷蔵庫で冷ます。
 - ② 切干大根は水で戻してよく洗い、軽く絞って茹でる。好みの硬さになったらざるでお湯を切り、粗熱が取れたら、絞って水気を切る。食べやすい長さに切って、冷蔵庫で冷ます。
 - ③ きゅうり、人参は千切りにしてさっと茹で、ざるでお湯を切り、流水で冷まし、しっかり水気をきる。
 - ④ ボウルに①、②、③を入れ、A、マヨネーズ、すりごまで味を調べたら出来上がり。



かみかみレシピ



たばこの
缶がわ



牛肉とれんこんの炒め物

〈材料〉

牛肉	… 200g	サラダ油	… 3g	
しょうが汁	… 小さじ1弱	A	しょうゆ	… 大さじ1強
玉葱	… 100g		砂糖	… 小さじ2
さやいんげん	… 5本		みりん	… 小さじ2
れんこん	… 100g	白ごま	… 5g	



〈作り方〉

下準備…A を合わせておく。

- ① 玉葱は薄切り、さやいんげんは2cmくらいの長さに切る。れんこんは皮を剥きいちょう切りにして、水にさらす。
- ② フライパンにサラダ油をひいて熱し、牛肉を炒める。火が通ったらしょうが汁、玉葱、いんげん、水を切ったれんこんを入れ、野菜がお好みの硬さになるまで炒める。
- ③ Aを入れて炒め、最後に白ごまを混ぜて出来上がり。



カミカミ

