



## 4/15(水)おにぎり DAY Cooking

★★★★★いなり寿司おにぎり★★★★★



★★★★★<材料・1人分>★★★★★

ご飯	★	150g	白ごま	★	大さじ1/2
にんじん	★	1/4本	すし酢	★	大さじ1/2
油揚げ	★	1枚	めんつゆ(3倍濃縮)		

🐛🌻🐛🌻🐛🌻🐛🌻🐛🌻 小さじ1/2

★★★★★<作り方>★★★★★

- ① にんじんと油揚げは細切りにしてレンジで柔らかくなるまで加熱し、めんつゆをかけておく。★★★
- ② ご飯にすし酢を混ぜ合わせてから、全ての材料を加えておにぎりにする。🌻🐛🌻🐛🌻🐛

## 4/22(月)サンドイッチ DAY Cooking

★チキン&レタスのボリュームサンド★



★★★★<材料・1組分>★★★★

食パン	★	★	2枚	レタス	★	★	4枚
ローストチキン	★	★	140g	バター	★	★	5g



★★★★<作り方>★★★★

- ① パンにバターを塗り、はさみやすい大きさにちぎったレタス、ローストチキンをはさむ。
- ② 横半分に切る。🌻🐸🌻🐸🌻🐸🌻🐸

ジューシーな鶏もも肉が丸ごと入った、ボリュームたっぷりのチキンサンドです。作り方もとっても簡単なので、手軽に挑戦できます。★★★

## 4/17(水)おうちのお弁当シリーズ

★★★大根とベーコンのほったらかし煮★★★



★★★★<材料・2人分>★★★★

大根	★	300g	A {	水	★	250ml
ベーコン	★	2枚		しょうゆ	★	小さじ2
小ねぎ	★	適量		砂糖、顆粒コンソメ	★	各小さじ1

★★★★<作り方>★★★★

- ① 大根は皮をむいて5mm厚さのいちよう切りに、ベーコンは1cm幅に切る。🌻🌻🌻
- ② 鍋に①とAを入れて混ぜ、中火にかける。煮立ったら大根がやわらかくなるまで12分程煮る。火を止めてざっくりと混ぜ、5分程おく。
- ③ 器に盛り、小ねぎを散らす。🌻🐶🌻

## 4/23(火)ディズニーリゾートシリーズ

★★★シェフミッキーの味噌ラーメン★★★



★★★★<材料・2人分>★★★★

中華麺	★	300g	
わかめ(乾燥)	★	少量	
小松菜	★	少量	
ねぎ	★	少量	
水	★	300ml	
A {	味噌	★	小さじ2
	豚骨スープの素	★	小さじ2



★★★★<作り方>★★★★

- ① 小松菜は短く、ねぎは小口切りにする。★★★
- ② 中華麺を茹でる。🌻🌻🌻🌻🌻🌻🌻
- ③ 鍋に①とわかめ、水を加えて火にかける。★★★
- ④ Aを加えてひと煮立てでお椀に分ける。麺をしっかり湯切りして加える。🌻🌻🌻🌻🌻

ディズニーアンバサダーホテルにあるシェフミッキーで人気の味噌ラーメンを再現します。子供が食べるので野菜たっぷりです。🌻 宮川