



【鮭のみぞれ煮】 子ども4人分

材料

- 鮭 200g(50gが4切れ)
- 片栗粉 8g
- 油 揚げ油用
- 砂糖 8g
- しょうゆ 8g
- だいこん 80g

作り方

- ① 鮭に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ② 鍋に砂糖、しょうゆを入れ加熱する。
- ③ だいこんおろしをつくる。
- ④ 鍋にだいこんおろし、揚げた鮭を加え、ひと煮立ちさせたら完成！



【チーズいももち】 子ども4人分

材料

- ジャガイモ 220g
- チーズ 15g
- 片栗粉 15g
- しょうゆ 5g
- 塩 0.5g
- みりん 8g
- 油 4g

作り方

- ① ジャガイモを適当な大きさに切り、茹でるか蒸す。
- ② ボウルに加熱したジャガイモを入れ潰し、チーズ、片栗粉、しょうゆ、塩、みりんを加えて混ぜる。
- ③ ②を円形に成型する。
- ④ 熱したフライパンに油をしき、両面を焼いたら完成！

