



にんきメニュー



さつまいものチーズサンド



【材料 1 人分】

- ・ さつまいも 輪切り 2 枚
- ・ 切れてるチーズ 1 枚

【作り方】

- ① さつまいもをきれいに洗い、5ミリ厚さの輪切りにする。
- ② 切れてるチーズを輪切りにしたさつまいもで挟む。
- ③ ②をアルミホイルで包んで180度のオーブンで竹串がスーと通るまで焼く。



さつまいもの甘さとチーズのしょっぱさが最高です。
とっても簡単にできて、とってもおいしいですよ！！



にんきメニュー



くい蒸しようかん



【材料 1人分】

- ・生こしあん 25g ・砂糖 10g ・薄力粉 3g
- ・片栗粉 1g ・塩 少々 ・湯 8cc
- ・栗甘露煮 20g ・甘露煮シロップ 5cc

【作り方】

- ① ボールに生こしあん、薄力粉、片栗粉、砂糖、塩を入れよく混ぜる。
- ② ①に分量の湯とシロップを入れよき混ぜ、栗の甘露煮も入れ混ぜる。
- ③ 水でぬらした流し器に②を入れ、平らにし強火で25分蒸し、冷ましてから切る。



①



②



②



③



混ぜ混ぜして蒸すだけ簡単蒸しようかんです!