

イースターロール



《材料：4人分》

キャベツ……1/2個
合いびき肉……250g
玉ねぎ……1/2個
塩……小さじ1/2
こしょう……少々
ゆで卵……1個

A
水……5カップ
固形コンソメ……3個

【1人あたり 132円 エネルギー 182kcal 塩分 4.3g】

《作り方》

- ① キャベツは芯を切り取り、中心部分の数枚をはがして、空洞を作る。はがしたキャベツはザク切りにして、玉ねぎはみじん切りにする。
- ② ボウルにひき肉を入れ、塩・こしょうをしてよく練り、①の玉ねぎを加えて粘りが出るまでよく混ぜ合わせてタネを作る。
- ③ ゆで卵を②のタネで包み、①のキャベツの空洞にゆで卵が空洞の真ん中になるように詰める。
- ④ 鍋に①のザク切りにしたキャベツを敷き、③の肉を詰めた面が下になるように置く。Aを加えて落としぶたをし、火にかける。煮立ったらアクを取り、中火～弱火にして20～25分ほど煮る。
- ⑤ 少し冷めてから、④のロールキャベツを鍋からフライ返しなどを使って、大きめの皿に取り出し4等分に切って、器に盛り、④のスープを注ぐ。

たまごの存在感バツグン！簡単なのにごちそう！ぜひお楽しみください

イースターポテトサラダ



《材料：4人分》

じゃがいも……大2個
にんじん……20g
玉ねぎ……25g
ハム……2枚
マヨネーズ……50g
塩……適量
こしょう……少々
きゅうり……1/4本
焼きのり……適量
ゆで卵……1個
レタス……1枚
ブロッコリー……50g

【1人あたり 93円 エネルギー 199kcal 塩分 0.9g】

《作り方》

- ① じゃがいもは皮をむいて4等分に切り、やわらかくなるまでゆでて熱いうちにつぶす。にんじんはみじん切りにして、ゆでて水気をきる。
玉ねぎはみじん切りにして塩少々でもみ、水気をしぼる。ハムはみじん切りにする。
- ② ゆで卵はひと口大に切り、レタスはせん切りにする。ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
- ③ きゅうりはタテ半分に切って斜めに8枚の薄切りにし半分に切る。のりは目と鼻の形に切る。
- ④ ボウルに①のじゃがいも・にんじん、玉ねぎ・ハムを淹れて、マヨネーズを加えてあえ、塩・こしょうで味を調え、8等分にして楕円に丸める。
- ⑤ ④に③のきゅうりを耳に見立てて2枚ずつ刺し、③ののりの目と鼻をつけてうさぎを作る。
- ⑥ 器に②のレタスを敷き、⑥のうさぎをのせ、②のゆで卵・ブロッコリーを飾る。

ひと手間加えて、かわいいウサギを作って楽しみませんか？

ひよこのマフィン



《材料：8個分》

ホットケーキミックス……150g
卵……1個
牛乳……50ml
砂糖……30g
サラダ油……大さじ2
チョコペン……2本
カラーチョコ……8個

【1個あたり 31円 エネルギー 162kcal 塩分 0.3g】

《作り方》

- ① ボウルに卵を割り、サラダ油、牛乳、砂糖を入れて泡立て器でよく混ぜ、ホットケーキミックスを加えて混ぜ合わせる。
- ② マフィン型に①をスプーンなどで7分目まで入れ、170℃に予熱しておいたオーブンで約14分焼く。
- ③ ②の粗熱が取れたら、チョコペンとカラーチョコで、にわとり、ひよこ、花を描く。

見た目にかわいいひよこのマフィン お子さんと一緒にお楽しみください