



## ハワイアンサラダ

材料（4人分）

- キャベツ 2枚
- きゅうり 1/2本
- パイナップル（缶詰）2枚
- 酢 小さじ2
- 油 小さじ2
- さとう 小さじ1
- 塩 少々

作り方

- ① キャベツ、きゅうりは千切りにしてゆでて水気をしぼっておく。
- ② パイナップルは8等分に切っておく。
- ③ 酢、油、さとう、塩をよく混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ④ キャベツ、きゅうり、パイナップルとドレッシングを和えたら完成。

## まぐろステーキ

材料（4人分）

- かじまぐろ（50g）4切
- 塩こしょう 少々
- 片栗粉 大さじ1
- たまねぎ 1/8個
- しょうゆ 大さじ1
- さとう 小さじ4
- 酢 小さじ2
- 水 小さじ5

作り方

- ① 魚に塩こしょうで下味をつけて、片栗粉をまぶす。
- ② クッキングシートをしいた天板に魚を並べて180℃に予熱したオーブンで15分焼く。
- ③ 鍋にすりおろしたたまねぎ、しょうゆ、さとう、酢、水を入れてひと煮立ちさせ、たまねぎソースを作る。
- ④ 焼き上がった魚に、たまねぎソースをかけたら完成。

※魚焼きグリルやフライパンでの調理も可能です！



## じゃがいも餅

材料（4人分）

- じゃがいも 2個
- 片栗粉 小さじ5
- しょうゆ 小さじ4
- みりん 小さじ2
- さとう 小さじ3
- 油 少々

作り方

- ① じゃがいもは適当な大きさに切って10分程ゆでる。
- ② ゆでたらお湯をすて、じゃがいもをマッシャーやフォークなどでつぶし、片栗粉を加えて混ぜる。
- ③ ②を手で丸めて少し平たく形成する。
- ④ フライパンに油をしいて、形成したじゃがいもを軽く焼き色が付く程度焼く。
- ⑤ フライパンにしょうゆ、みりん、さとうを加えて熱し、フライパンの中でじゃがいも餅とタレを絡めたら完成！



## ゆかりパスタ

材料（4人分）

- スパゲッティ 1束半
- しょうゆ 小さじ1
- ゆかり 小さじ2
- 塩こんぶ 小さじ1/2
- 油 少々

作り方

- ① スパゲッティをゆでる。
- ② ゆでたスパゲッティがくっつかないように油を絡ませる。
- ③ ②にしょうゆ、ゆかり、塩こんぶを加えてよく混ぜたら完成。

じゃがいもをつぶして丸めたり、ドレッシングを作ってみたり、  
お子さんと一緒に作ってみてはいかがでしょうか♪

