

ビタミンたっぷり**感染予防**

かんたん! のための

間食(おやつ)

甘酸っぱい★今が旬のりんごをつかって

アップルパイ



材料(4人分)

りんご	1こ
春巻きの皮	2枚
レモン汁	大さじ1
バター	大さじ1
砂糖	大さじ1
水	¼カップ
シナモン	少々

★にんじんジャム

にんじん	小1/2本
水	大さじ2
砂糖	大さじ1
レモン汁	小さじ1/2

にんじんジャムの作り方
にんじんはうす切りにして、その他の材料と一緒に電子レンジで加熱する。にんじんが柔らかくなったらにんじんをフォークでつぶす。

作り方

1. りんごは皮をむいてしんをとり、くし形に切ってから5mmくらいの厚さに小さく切る。
2. なべに切ったりんごとAの材料を入れ、弱火にかける。にえたら火を止めてさましておき、その後シナモンをふりかける。
3. 春巻きの皮は2枚かさねて、4等分に切る。
4. 切った春巻きの皮の上に4等分にした2をのせて、オーブントースターで約2~3分焼く。

※オーブントースターがない場合は、テフロン加工のフライパンにキッチンペーパーで油をうすくしき、4の春巻きの皮を並べて入れ、弱火で皮がパリッとするまで焼く。焼くときはふたをしない。

じゃがいもとながいものソテー 青のり風味

材料(4人分)

じゃがいも	小1こ	塩	小さじ1/2
ながいも	4~5cm	こしょう	少々
オリーブオイル	小さじ1	青のり	小さじ1

作り方

1. じゃがいもとながいもは、水であらい皮をむき、5mm-1cmぐらいのわ切りに切る。
2. フライパンにオリーブオイルを入れる。わ切りにしたじゃがいもとながいもをならべて火をつける。中火にして焼き、色がついたらうら返して同じように焼く。塩とこしょうを全体にふりかける。中心によじを刺してスッと通ったら火を止める。
3. お皿に盛りつけ、仕上げに青のりをかける。

しょうがのきいた やさいたっぷり中華スープ



材料(4人分)

たまご	4こ	小松菜	40g	しょう油	小さじ2
鶏もも肉	160g	しょうが	½かけ	塩	適宜
長ねぎ	8cm	水	4カップ	こしょう	少々
にんじん	80g	中華だし	小さじ2	ごま油	小さじ1

作り方

1. 長ねぎ、にんじん、小松菜は4cm程度のほそ切りにする。しょうがはほそ切りまたはすりおろす(すりおろすとしょうがの風味が強くなる)。鶏肉は1cm程度に切る。
2. なべに分量の水を入れ、火をつける。ふっとうしてきたら中華だしとにんじんと鶏肉を入れる。鶏肉が白くなり、にんじんがやわらかくなったらしょう油を入れる。たまごを割り入れ、白身が固まるまで動かさないようにする。白身が固まったら長ねぎ、小松菜を入れ、塩、こしょう味をととのえる。火を止めたら、ごま油を入れる。
3. うつわに盛りつけ、最後にしょうがをのせる。