

今回もお手軽な一品料理をご紹介します♪ぜひお試しください♪

【簡単ケランチム風】

- 卵 3個
- 水 180ml
- 顆粒だし 2g
- 砂糖 大さじ1/2杯
- ベーキングパウダー 8g
- 塩 適量
- ごま油 2~3滴

1. 器に全部入れて泡だて器でよく混ぜる
2. ラップをしてレンジで3分チンする。



【小松菜とツナの卵炒め】

- 小松菜 1袋
- ツナ缶 1缶
- 卵 1個
- かつお節 1パック
- 塩コショウ 少々
- 醤油 小さじ 1
- マヨネーズ 小さじ1
- ごま油 少々

1. 小松菜はさっとゆで、水気をとったらざく切りにする。
2. 卵とマヨネーズを一緒に溶いておく。
3. ごま油を中火で熱し、ツナと小松菜を炒める。かつお節をいれる。
4. 卵をいれ、さっと炒める。
5. 醤油と塩コショウで味を整える。



【れんこんの磯部揚げ】

- レンコン 1節(今回は 120g)
- 片栗粉 大さじ1
- 青のり 大さじ1/2
- 塩 少々
- 油 適量



1. れんこんは皮をむいて輪切りにし、水にさらす
2. れんこんの水気をとり、袋に片栗粉と青のりとれんこんを入れて良く振る
3. フライパンに少し多めの油を熱し、揚げ焼きにする。
4. 両面に軽く焼き色がついたら、塩を振る。

