



	ざいりょう	ぶんりょう (4にんぶん)	つくりかた
ギョウザのかわで フライパンピザ	ぎょうざのかわ ウィンナー ピザソース ピーマン コーンかん ピザようチーズ マヨネーズ ドライバジル	13 まい 4 ほん おおさじ 2 1 こ おおさじ 2 てきりょう てきりょう こさじ 1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ピーマンはたてはんぶんいきり、たねをとりほそくきる。ウィンナーは5ミリのあつさにきる。</li> <li>2. ぎょうざのかわを12まいならべて、さらにまんなかに1まいのせる。</li> <li>3. ピザソース、ピーマン、ウィンナー、コーン、ピザようチーズをのせる。</li> <li>4. マヨネーズとドライバジルをかけてふたをする。ひをつけてよわびで7ふんぐらいやく。かわがパリッとしてきたらできあがり♪</li> </ol>
トマトとゆしとうふの ほっこりたまごスープ	トマト ゆしとうふ たまご パセリみじんぎり みず コンソメ しお こしょう	1 こ 100 グラム 1 こ しょうしょう 600 c c こさじ 2 しょうしょう しょうしょう	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. トマトはへたをとり2センチのかくぎりにする。なべにみずをわかしてコンソメをいれる。</li> <li>2. ゆしとうふ、トマトをいれてたく。</li> <li>3. しお・こしょうであじをととのえたらときたまごをいれる。パセリのみじんぎりをふりかけたらできあがり！</li> </ol>
コブサラダ	<p>【ドレッシング】</p> ケチャップ マヨネーズ レモンじる しお おろしにんにく チリパウダー クミンパウダー こしょう	おおさじ 1 おおさじ 2 おおさじ 1 こさじ 1/2 こさじ 1/4 こさじ 1/2 こさじ 1/2 しょうしょう	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ドレッシングのざいりょうをぜんぶまぜておく。</li> <li>2. ゆでたまごはスライサーでうすくきる。えびはかるくゆでておく。ミニトマトはへたをとってはんぶんいきる。</li> <li>3. セロリははっぱをきりおとしてたべやすくきる。きゅうりもセロリとおなじおおきさにきる。ブラックオリーブは、はんぶんいきる。ツナかんはあぶらをきっておき、マメもみずけをしっかりきっておく。</li> <li>4. うつわにきれいにもりつける。ドレッシングをかけてめしあがれ♪</li> </ol>
	<p>【コブサラダのぐ】</p> ゆでたまご むきえび(ちいさめ) ツナかん セロリ ミニトマト きゅうり すきなマメのかんづめ ブラックオリーブ	2 こ 200 グラム 1 かん 1 ほん 8 こ 2 ほん 150 グラム 12 こ	