

えびとじゃが芋のグラタン

材料	4人分	作り方
じゃが芋	520g	① えびは殻と背わたを取る。しめじは石づきを取って小房にほぐす。ブロッコリーは小房に分け、さっと茹で、水気をきる。 ② じゃが芋は皮をむいて電子レンジで加熱し、熱いうちに粗くつぶす。塩、こしょうをして混ぜる。 ③ 小麦粉と牛乳をよく混ぜておく。 ④ ②に③を入れてざっくり混ぜる。 ⑤ ④の上に①の材料をのせる。スライスチーズはちぎって散らし、バターも少しずつのせて、180℃のオーブン(トースター)で10分程度焼く。
小麦粉	大さじ4	
牛乳	320ml	
えび	12尾	
しめじ	120g	
ブロッコリー	80g	
スライスチーズ	4枚	
バター	大さじ1強	
塩	小さじ2/3	
こしょう	少々	

根菜と水菜のごまサラダ

材料	4人分	作り方
ごぼう	60g	① 人参、ごぼうは斜め細切りにし、さっと茹でて水気をきっておく。水菜は3cm長さに切る。 ② 醤油・酢・ごま油・すり白ごまの材料を合わせて混ぜ、人参、ごぼう、水菜と和える。
水菜	100g	
人参	40g	
醤油	小さじ2	
酢	〃	
ごま油	大さじ1	
すり白ごま	小さじ2	

