かぼちゃとツナのサラダ

【材料：４人分】
- シーチキン缶　…40ｇ
- かぼちゃ　…200ｇ
- たまねぎ　…40ｇ
- プロセスチーズ　…10ｇ
- マヨネーズ　…25ｇ

【　下処理　】
- かぼちゃ…ひと口大に切り、茹でる。
- たまねぎ…薄切りにし、茹でて、しぼる。
- シーチキン缶…油を切って、ほぐしておく。
- プロセスチーズ…角切りにする。

【作り方】
①加熱した食材は、十分に冷ます。
②シーチキン、かぼちゃ、たまねぎ、チーズを入れ、マヨネーズで和える。

わかめとじゃこのかりんとう

【　材料　】4 人分
- 乾燥わかめ　…3.2ｇ
- しらす　…12ｇ
- 小麦粉　…56ｇ
- ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ　…0.8ｇ
- 砂糖　…5.6ｇ
- 豆乳　…12ｇ
- 打ち粉　…適量
- 揚げ油　…適量

【下処理】
- 乾燥わかめ…水に戻し、細かくきざむ
- しらす干し…ゴミをとり、熱湯に通す
- 小麦粉、ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ…合わせておく

【　作り方　】
①砂糖と小麦粉、ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰとわかめ、しらす干しを加え、よく混ぜ込み、生地をしばらく寝かせる。
②打ち粉をふり、めん棒で生地を薄く伸ばし、１㎝幅の短冊切りにし、160～170℃の油で揚げる。

※薄く色づく程度に揚げる。揚げすぎると硬くなるので注意。