

# 《お酒が進むことまちがいなし!》 男性でも簡単 "雷こんにやく"



給食で好評だったメニュー

## 《材料》

- 板こんにやく 500g
- にんにく お好みで
- ごま油 炒め用
- (しょうゆ 2.5g
- 砂糖 1.0g
- かつお節 1.0g

- 板こんにやくをスライサーで切るか手で適当な大きさにちぎる
- 熱湯をかけるか茹でてくさみをとる
- 鍋にごま油、にんにくを入れて火をつけこんにやくを炒める
- 焼き色がついたら(しょうゆ、砂糖)を入れ煮る

### POINT

水かかとびびぎないようにフキンが十をおとしびたの代わりに使用してふたをしてもいい!  
味だくみこんだら完成!!

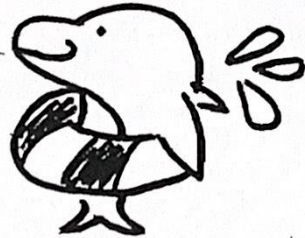
辛唐子をかけるとビールが進む進む...

## 《夏バテ予防にお手軽 1品》

### 《材料》

- 茄子
- (お好みソース
- マヨネーズ
- かつお節

- 茄子を五切りもしくは輪切りにします。
- ラップをしてやわらかくなるまで "チン" します。(かたおはお好みです)
- やわらかくなったらお好みソース、マヨネーズ、かつお節をかけて完成



これから夏にかけてあつくなるのでからだを冷やしてくれる茄子を夏バテ予防にいかがですか...?

## 《ニラチヂニ》

給食のおやつで大好評メニュー

## ホットプレートで作る簡単おやつ・おつまみ

### 《材料》

ニラ

- 薄力粉
- 片栗粉
- 鶏がらの素
- 塩
- 水
- ごま油

※お好み以外に海苔や他の野菜を入れておいしくできるようです!

こちらはお好みの量で!

水は生地のかたさをみながら少しづつ入れて又子みのかたさで!

### 《付けダレ》

- しょうゆ、酢、orポン酢でも対応可

○切ったニラを米粉の中に入れてませ、ホットプレートに流し入れて焼くだけ!

付けダレに、ラー油や唐辛子を入れれば居酒屋気分が味わえるかも...?

お子さんと一緒にぜひ、ホットプレートパーティーはいかがですか?