

かじきまぐろカレー焼き

＜材料＞ 大人2人子ども2人

かじきまぐろ 250g

●マヨネーズ 30g

●ケチャップ 25g

●醤油 1.5g

●おろしにんにく 適量

●塩 少々

●カレー粉 少々

油 適量

＜作り方＞

①かじきまぐろの水気をふき取る

②●の調味料を全て合わせて、
かじきまぐろを漬ける

③30分ほど漬けて、油を敷いた
フライパンで焼く
オーブンでもOKです

マヨネーズの効果で、パサつきが抑えられて
ジューシーになります。

一晚漬けると、さらに美味しくなりますよ。



きなこフレンチトースト

＜材料＞

食パン 1枚

●きなこ 6g

●牛乳or豆乳 40g

●きび砂糖 8g

バター 適量

＜作り方＞

①●を全て合わせ、パンに漬ける

②バターを敷いた、フライパンで
こんがり焼く
(焦げやすいので注意してください)

卵がなくても大丈夫！

きなこ牛乳でおいしいトーストに
なりますよ！

