



今月分の全種類レシピは
ホームページに掲載して
います!

濱島印刷 クレセール 検索

<http://www.k-hamashima.co.jp>

ママの
晴れごはん☀
- 野菜が好きななるレシピ集 -



完成イメージ

・簡単!レシピ・

おやさいカナッペde パーティーX'mas

ホクホク
じゃがいも



① ちすミート

- ジャガイモ土台は5mmの厚さに切ってフライパンで蒸し焼きにする
☆崩れやすくなるので火の通しすぎに注意!
- 型抜きしたチーズを乗せる
- 市販ミートソース&炒めたナスをあえたものを乗せる
- 飾りプロッコリを乗せる

さっぱり
たいこ



② えびトマト

- ダイコン土台にみそハチミツを塗る
- ゆでえび2尾+トマトみじん切りを乗せる
- 飾りプロッコリ&レモンを乗せる

シャキシャキ
れんこん



③ まぐろアボカド

- レンコン土台に型抜きしたチーズを乗せる
- アボカド&まぐろを細かく切ったものに、醤油+オリーブオイル+レモンで味を整えて土台に盛る



「みそ」を使ってパーティアレンジ!

普段はみそ汁や炒め物に人気の「みそ」で、今回のカナッペにも使っている、簡単に作れるディップソースをご紹介します!

みそにハチミツを
よく混ぜるだけで
簡単ディップの
完成!

味見をしながら
少し甘めに
作るのが
コツ!

※1歳未満のお子さんには、ハチミツではなく砂糖をお使いください。

読者プレゼント&写真募集

このページのレシピを作った写真を投稿して下さった方の中から抽選で、すこやか味噌本舗の「減塩味噌」をプレゼントいたします!

お名前・ご住所・電話番号・ペンネーム(あれば)・
作品に対するコメントを添えてご応募ください!



5名様