



【マシュマロで雪だるま】

ゆき

つく かた
= 作り方 =



ざいりょう
= 材料 =

- ・ホワイトマシュマロ・・・適量
- ・デコペン・・・チョコ
(あればイチゴ)
- ※お好みで 苺・アザラン・
ハートシュガーなど

- ①マシュマロ2個を用意し、チョコペンを
接続部分に塗りマシュマロをくっつけます。
- ②上の部分には、目と口を描き、下の部分には
ボタンを描きます。
- ③お好みで接続部分にデコペンの苺でマフラー
を作ったり、苺で帽子をつくってのせても良
いです。

【サンタクロースのピンチョス】

ざいりょう こぶん
= 材料(6個分) =

- ・ミニトマト・・・6個
- ・ウズラ卵 (ゆでたもの)
・・・3個
- ・黒ごま・・・適量
- ・マヨネーズ・・・適量

つく かた
= 作り方 =

- ①ミニトマトは洗ってヘタをとり、ヘタと反
対側を1/3程度カットする。ウズラ卵は
半分に切っておく。
- ②ピックにミニトマト(1/3のもの)ウズ
ラ卵をさす。ミニトマト(2/3のもの)
にマヨネーズをのせ、マヨネーズの上にウ
ズラ卵がくるように上からさす。
- ③サンタの目になるように、黒ごまをウズラ卵
に付ける。



※山梨県のホームページには、朝食レシピが載っています。参考にしてください。

【一口なます】

ざいりょう にんじん
= 材料(4人分) =

- ・だいこん・・・120g
- ・にんじん・・・40g
- ・きゅうり・・・1本
- ・塩・・・ひとつまみ

- 【A】
- ・酢・・・大さじ5
 - ・砂糖・・・大さじ3

- つく かた
= 作り方 =
- ①だいこん、にんじんは千切りに
し、塩をふる。水分がでたら軽
く絞り、【A】に10分漬け込む。
※千切りピーラーですると簡単
です。
 - ②きゅうりは、ピーラーでリボン
状に切る。
 - ③②のきゅうりで①を巻く。



【レンチンおかし】

ざいりょう にんぶん
= 材料(2人分) =

- もち・・・2個
- ①しょうゆ・・・15g (大さじ1)
- ①さとう・・・3g (小さじ1)
- ②きな粉・・・15g (大さじ1)
- ②さとう・・・3g (小さじ1)

つく かた
= 作り方 =

- ①もち1個を、12等分にします。
- ②耐熱皿に並べ、500Wの電子レンジで
4分加熱します。
- ③②のあいだに①と②をそれぞれ混ぜ合わせる。
- ④ふくれてきたら出して、③の①と②に絡める。
少し焦げ目がつくくらいで良いです。

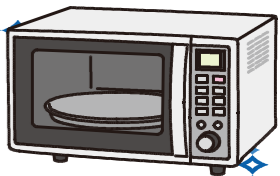
【レンチン錦卵】

ざいりょう
= 材料 =

- ・卵 (ゆで卵)・・・2個
- ・上白糖・・・小さじ2
- ・小さいおにぎり型
(動物型など)

つく かた
= 作り方 =

- ①ゆで卵を手で割って白身と黄身に分け、ザルで
裏ごしする。
- ②それぞれに砂糖を分量の半分ずつ混ぜ、白身・
黄身の順で型に入れ、ラップなどで上から少
し押さえる。
- ③レンジで30秒(600W)加熱する。



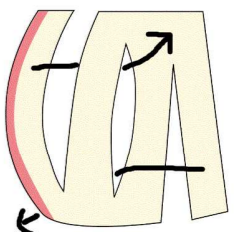
【結びかまぼこ】

ざいりょう
= 材料 =

- ・1cmカットかまぼこ・・・8枚

つく かた
= 作り方 =

- ①1cm幅に切ったかまぼこを用意し、
中央と両端に切り目を入れる。
- ②矢印のように両側から中央へ差し込む。



※山梨県のホームページには、朝食レシピが載っています。参考にしてください。