

～IH クッキング実演コーナー～



ぜんざい

- 材料
- ・ゆであずき缶 400g
- ・水 350g
- ・薄切り餅 適量

甘露煮の栗やお餅、白玉をお好みで入れても



【ぜんざいの作り方】

- 1 鍋にゆであずきと水を加え火にかけ、沸騰後1～2分煮立てる。
- 2 ①を器に入れ、グリルで焼いた薄切り餅をお好みで。

ぜんざいに合うかなっぺ

- 材料
- ・餃子の皮1袋 ・塩昆布1パック
- ・とろけるチーズ1パック
- ・半生しらす1パック（乾物でもOK）

しらす

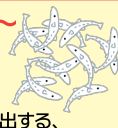


【ぜんざいに合うかなっぺの作り方】

- 1 餃子の皮にチーズを置く。
- 2 しらす→塩昆布の順にのせ、グリルに入れる。

～ちよこつと薬膳～

■しらす：
胃腸の動きを整える、
脳の働きを良くする、
体内の余分な水分を排出する、
などの効果があります。



- 3 様子を見ながら、チーズが溶けたら出来上がり♪