

春レシピ 魔法のレシピで、子どもの苦手なグリンピースを克服!



グリンピースが苦手なお子さんも多いのではないのでしょうか?
そんなお子さんが食べやすいツナやチーズと一緒に包んで、カリカリに揚げると、大好きな味に!一緒に作ると、さらに美味しさUP♪

☆グリンピースのカリカリ揚げ☆

作り方



① グリンピースはさっと水洗いし、沸騰したお湯で1分間下茹でする。



② ツナは水気をしっかり切ってマヨネーズと混ぜておく。



③ チーズは1枚を3等分に切っておく。※写真は2枚分です。



④ 餃子の皮にチーズ、ツナ、グリンピースの順に細長く置き、棒状に巻く。(巻き終わりは水で留める)



⑤ フライパンに少し多めのサラダ油を熱し、④を入れて3~4分揚げ。(皮がパリパリになるまで)



完成!



平原 恵美さん
コナキッチン
cocona kitchen
☎0898-35-2504

今回レシピを教えてくれた今治市で野菜をおいしく食べられるレストラン「コナキッチン」を経営する平原恵美さん。野菜嫌い克服やお花見弁当にぴったりのおかずなどさまざまなテーマに沿った、野菜の良さを活かした料理を紹介。「親子で一緒に楽しく作ってね」と平原さん。

材料 2~3人分

- ・グリンピース(えんどう豆でもOK) …20粒くらい
- ・餃子の皮(春巻きの皮でもOK) …6枚
- ・ツナ(ノンオイル)…1/4缶
- ・マヨネーズ…小1
- ・スライスチーズ(とろけるタイプ)…2枚
- ・水(のり用)
- ・サラダ油(揚げ用)



ポイント

グリンピースと合わせるものは、かにかまぼこやちくわでもOKです☆

1003mille IMABARI 親子で通えるサロン
ミル イマバリ
1003mille IMABARI

地域のみなさんに末長くお付き合いいただけるサロンを目指しています。

雑貨と美容室が併設するお店
個室スペース、キッズスペースと
広い空間になっています。

ふわふわのフラットマットを敷いた安全で広々としたスペースに
絵本やおもちゃを揃えています♪
キッズスペースは区切られているので、
少し騒いでも響きません♪

目の届くところに
いるから安心

MENU
(ご新規様)

◆専門スタッフによるヘッドスパ(40分)
¥4,320 ▶ ¥3,240
個室でゆったり施術♪

◆カット&カラー&トリートメント
¥13,392 ▶ ¥8,980
白髪染めもできます♪

◆カット ¥5,832 ▶ ¥3,980

◆親子で一緒にCut
パパorママカット+キッズカット ¥4,960 (小学生は+¥500)
※パパorママとお子様は別日でもOK☆

さくらコットンの布ナプキンや
コスメやアクセサリ、ヘアケア用品などもあります♪
雑貨だけのご利用もOK☆

スタイリスト、アシスタント募集中
(短時間のママ美容師も大歓迎です!)

1003mille IMABARI/9 (neuf)
今治市土橋町1-3-1 TEL 0898-52-1033
OPEN 火~土 9:00~CLOSE 18:00 (LAST 17:00)
日・祝 8:00~CLOSE 18:00 (LAST 17:00)
HOLIDAY 月曜日、第1・第3日曜日

中日吉町(アクツェント1F) 英語保育園・学童保育
4月 OPEN!

見学・無料体験
個別説明会実施中!

4月のOPENまでは
美須賀町で体験できるよ

★英語保育園 2017年度園児募集 (対象:1歳半~6歳)
英語環境での園生活♥日本の園行事も楽しめます。
(いちご狩り、お泊まり保育、運動会、お遊戯会など)

★延長保育・学童保育(+英会話&習字)
振替休校日、学級閉鎖による休校日もご利用いただけます。
(朝8時~最長19時まで)

100 今治インターナショナルプリスクール
新教室のご案内

【アクツェント教室】今治市中日吉町1-5-43
【美須賀教室】今治市美須賀町3-2-3
imabari.i.p@gmail.com
ご希望の方には、資料をお送りします

TEL.(0898)34-1233