

とっておきレシピ RECIPE

簡単☆kidsキッズのもやしカナッペ



材料

(2人前)

①ディップ(コンビーフ)

成田もやし(1/2袋)(125g)

コンビーフ(100g)

ジャガ芋(中1個程度)(160g)

牛乳(小1)

②ディップ(明太子)

成田もやし(1/2袋)(125g)

明太子(1腹)

クリームチーズ(100g)

青海苔(適量)

クラッカー(適量)

作り方

1. 成田もやしは、手で折って小さくし、電子レンジでしんなりするまで加熱する。(500Wで1分位)
2. ①ディップ=ジャガ芋は、ピーラーで皮をむき、次に本体をピーラーでむき、しばらく水にさらす。
電子レンジで柔らかくなるまで加熱し、フォークで潰す。(500Wで3分ほど)
成田もやしとジャガ芋、コンビーフを牛乳を加えながら練る。
- ②ディップ=明太子の薄皮を取り除く。
クリームチーズをよく練り、成田もやし、明太子を加えて練り、青海苔を飾る。
3. それぞれのディップをクラッカーにのせる。