

Today's Recipe

◎♪三浜島菜ツドレーヌ♪

～材料～ (10個分) 1人2個

サラダ油 50g
砂糖 80g
塩 ひとつまみ
卵 2個
水 50cc 弱
三浜島菜 50g
薄力粉 150g
BP 小さじ2

～つくり方～

- ◎オーブンを170℃で予熱をかける。
①ボールにサラダ油、砂糖、塩を入れ泡立て器で良く混ぜる。
②卵を割り入れる。
③三浜島菜と水をミキサーにかけ、②に加える。
④粉類を加え、さっくり混ぜる。
⑤カップに流し、170℃のオーブンで23分程焼く。



◎三浜島菜の簡単ディップ & サンドイッチ

～材料～

三浜島菜
A

ツナ缶
マヨネーズ
(塩)
黒粒胡椒
にんにくあいおろし

～つくり方～

- ①Aをあべて混ぜる
②カットした三浜島菜を①につけて食べる。
↓三浜島菜を細かくみじん切りにしてAに加え
パンに挟むと、シャキシャキサンドイッチに。



◎汐入大根の味噌菜飯

～材料～

汐入大根の葉
味噌
砂糖
醤油
ごま油
ごま

～つくり方～

- ①葉はさっと塩茹でしてからみじん切りにする。
②鍋にごま油を加え①を炒める
③砂糖、味噌、醤油で味付けする
④仕上げにごまを加える。
↓炊いたご飯にさっくり混ぜる。



◎グリーンバナナジュース

～みためは青汁ですが
くせがなくとっても
おいしいですよ!～

～材料とつくり方～

三浜島菜
バナナ
(好みで蜂蜜やきなこ)

- ①全てをミキサーにかけ、
カップにうつす。

◎汐入大根といんごのキャラメルシヤム

～材料～

汐入大根
いんご
砂糖
しモン汁

～つくり方～

- ①汐入大根といんごは半分をあいおろし、
半分は角切り (またはいちょう切り) にする。
②鍋に砂糖をいれ火にかける。
③色づいてきたら、①のあいおろしを加える。
④①の角切りを加え柔らかくなるまで火にかける。
⑤しモン汁を加える。

