

4分の1に切り、塩でもむ。

⑦ 小松菜のおひたし

小松菜を茹でしぼった後、調味料とあえる。

⑧ かぼちゃ甘煮

かぼちゃを切り調味料を入れ煮る。

⑨ 卵焼き

卵の中に、しらす細ねぎを加え焼く。

⑩ 2色ういろう

小麦粉と砂糖を入れ熱湯で溶く(A) 野菜を茹でる 野菜と水をミキサーにかけAに混ぜる。
電子レンジで7.8分加熱し切り分ける。

⑪ ミニトマト

洗って入れる。

