

1人分 33 kcal
高山市 Iさん
浅漬けの串刺し

材料 4人分
ミニトマト……………12個
きゅうり(小さめ)……………4本
大根・にんじん……………200g
浅漬けの素……………適量

ミニトマトの苦手な子どもにスティックをくじ引きみたいにして引かせたら、トマトに当たり皆の前でバクッとアイスキャンディーみたいに食べて、拍手をもらっていました。

作り方
①ミニトマトを串に3個刺す。
②きゅうりは一本丸ごと串に刺す。(サイドにフォークで穴をあける)。
③大根・にんじんは星やハート型に型取って串に刺す。
④全て浅漬けの素に漬けておく。



1人分 581 kcal
多治見市 ももまいさん
天むす♡

材料 4人分(1人6個)
ミニえび天ぶら(和風味)……………24尾
ご飯……………960g
塩……………少々
青じそ……………12枚
黒ごま……………適量

作り方
①米に塩味が少しくよように、塩を入れて、少し固めに炊く。
②ミニえび天ぶらを加熱し、青じそ1/2枚とエビをひとつずつ入れ、おにぎりを作りおにぎりを巻く。
③黒ごまをふる。

私は名古屋出身なのでともと天むすは大好き!! 子ども達もおにぎりより喜んでくれて、パパ・ママもアルコールのおつまみにしてくれます♡。寿司おけにズラリと天むすにぎりを並べて持って行くと、すごく感激してもらえます。

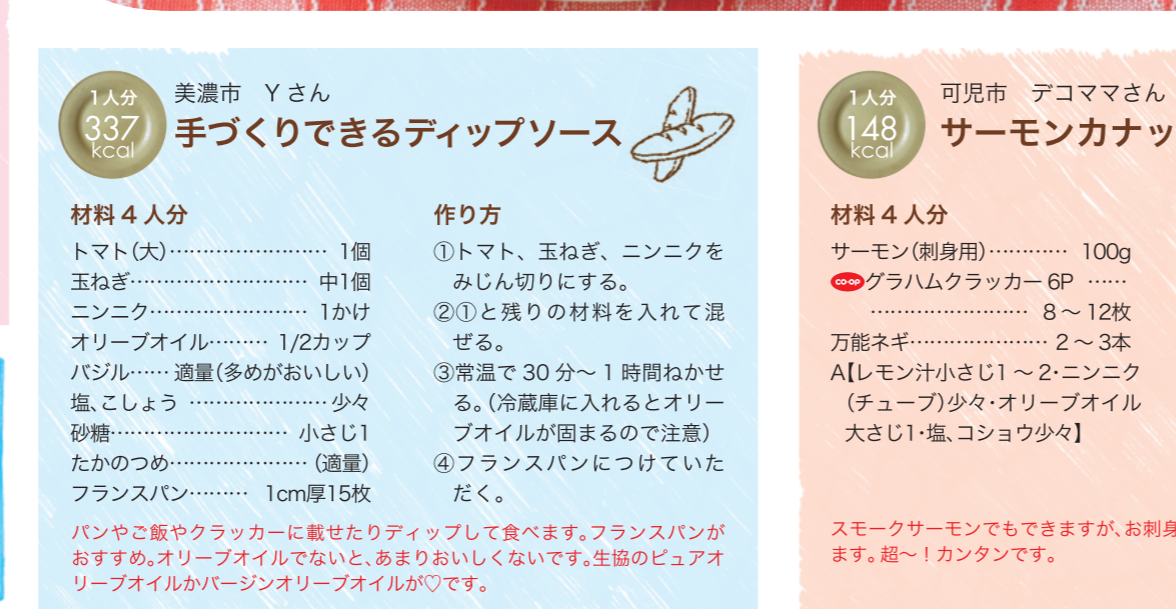


1人分 266 kcal
郡上市 Tさん
チーズ春巻

材料 4人分
春巻の皮……………8枚
プロセスチーズ(15g)……………8個
揚げ油……………適宜

作り方
チーズを春巻の皮で巻いて油であげる。

外はカリッ、中はトロ〜としておいしいです。チーズが苦手な子の為に、ちくわを切って春巻の皮で巻き、ちくわ春巻も作ります。



1人分 359 kcal
恵那市 匿名
さつまいもコロケ

材料 4人分
さつまいも……………400g
プロセスチーズ……………40g
パン粉……………1/2カップ
小麦粉……………適量
溶き卵……………1個
シナモン……………少々
揚げ油……………適宜
はちみつ……………お好みでねりこむ

作り方
①さつまいもをふかしてつぶす。
②①に角切りチーズとシナモン、はちみつを混ぜる。
③ボール型にして小麦粉、溶き卵、パン粉をつけて揚げる。

見た目は普通のコロケに見えるので、食べてみてビックリでおいしいです。(盛り上がります!)はちみつはとろ〜り♡。

プチホットケーキでパーティーアレンジ
チョコレートやホイップクリーム、チョコスプレーなどをふってかわいくアレンジ。ティーパーティーにぴったり!

プチホットケーキ
300g(25個)
ふんわりやわらかな、ひとくちサイズのホットケーキ。自然解凍、もしくは温めて。



1人分 337 kcal
美濃市 Yさん
手づくりできるディップソース

材料 4人分
トマト(大)……………1個
玉ねぎ……………中1個
ニンニク……………1かけ
オリーブオイル……………1/2カップ
バジル……………適量(多めがおいしい)
塩、こしょう……………少々
砂糖……………小さじ1
たかのつめ……………(適量)
フランスパン……………1cm厚15枚

作り方
①トマト、玉ねぎ、ニンニクをみじん切りにする。
②①と残りの材料を入れて混ぜる。
③常温で30分〜1時間ねかせる。(冷蔵庫に入るとオリーブオイルが固まるので注意)
④フランスパンにつけていただく。

パンやご飯やクラッカーに載せたりディップして食べます。フランスパンがおすすめ。オリーブオイルでないと、あまりおいしくありません。生協のピュアオリーブオイルがパーজনオリーブオイルが♡です。

1人分 148 kcal
可児市 テコママさん
サーモンカナッペ

材料 4人分
サーモン(刺身用)……………100g
グラハムクラッカー6P……………8〜12枚
万能ネギ……………2〜3本
A【レモン汁小さじ1〜2・ニンニク(チューブ)少々・オリーブオイル(小さじ1・塩、コショウ少々)】

作り方
①サーモンを粗みじん切りにする。
②①にAを入れ合わせる。
③小口切りにしたネギを②にあわせる。
④グラハムクラッカーにのせて出来上がり。

スモークサーモンでもできますが、お刺身用のサーモンの方が子どもに喜ばれます。超〜!カンタンです。



みんなが楽しめるパーティー