



今月分の全種類レシピは  
ホームページに掲載して  
います!

濱島印刷 クレセール 検索

<http://www.k-hamashima.co.jp>

ママの  
晴れごはん☀  
- 野菜が好きなになるレシピ集 -



完成イメージ

・簡単!レシピ・

# おやさいカナッペde パーティーX'mas

ホクホク  
じゃがいも



## ① ちすミート

- ジャガイモ土台は5mmの厚さに切ってフライパンで蒸し焼きにする  
☆崩れやすくなるので火の通しすぎに注意!
- 型抜きしたチーズを乗せる
- 市販ミートソース&炒めたナスをあえたものを乗せる
- 飾りプロッコリを乗せる

さっぱり  
たいこん



## ② えびトマト

- ダイコン土台にみそハチミツを塗る
- ゆでえび2尾+トマトみじん切りを乗せる
- 飾りプロッコリ&レモンを乗せる

シャキシャキ  
れんこん



## ③ まぐろアボカド

- レンコン土台に型抜きしたチーズを乗せる
- アボカド&まぐろを細かく切ったものに、醤油+オリーブオイル+レモンで味を整えて土台に盛る



## 「みそ」を使ってパーティアレンジ!

普段はみそ汁や炒め物に人気の「みそ」で、今回のカナッペにも使っている、簡単に作れるディップソースをご紹介します!

みそにハチミツを  
よく混ぜるだけで  
簡単ディップの  
完成!

味見をしながら  
少し甘めに  
作るのが  
コツ!

※1歳未満のお子さんには、ハチミツではなく砂糖をお使いください。

## 読者プレゼント&写真募集

このページのレシピを作った写真を投稿して下さった方の中から抽選で、すこやか味噌本舗の「減塩味噌」をプレゼントいたします!

お名前・ご住所・電話番号・ペンネーム(あれば)・  
作品に対するコメントを添えてご応募ください!



5名様