

管理栄養士おすすめ！簡単七夕レシピ☆彡

もうすぐ七夕☆季節によって色々な行事食があります。
行事食を食べてその時々季節を感じてみてはいかがでしょうか♪
今回は七夕ということで、星形にしてみました😊



★ 星形メンチカツ ★



＜材料＞約 5～6 個分

合挽き肉…200g、玉ねぎ…1 個、パン粉…20g
卵…1 個、塩コショウ・ナツメグ…適量、揚げ油…適量
※衣用：パン粉、卵、小麦粉…適量

＜作り方＞

1. 玉ねぎはみじん切りにして炒めて冷ましておく。
 2. ボールに合挽き肉・炒めた玉ねぎ・パン粉・卵
塩コショウ、ナツメグを入れてよくこねる。
 3. 星形に手で成形して、小麦粉→溶き卵→パン粉の順に
衣をつけて 160℃に温めた油で揚げて出来上がり♪
- ☆お好みでチーズをのせたり、ソースをかけても Good!!

★ 星形パンケーキ ★



＜材料＞

ホットケーキミックス…150g、牛乳…100ml
卵…1 個、バター…適量、メープルシロップ…適量
生クリームやフルーツはお好みで

＜作り方＞

1. ボールに牛乳と卵を入れてよく混ぜる。
2. 1 にホットケーキミックスを加えて軽く混ぜ合わせる。
3. 温めたフライパンにバターを溶かして、混ぜ合わせた
生地をおたまで入れて丸く焼く。
4. 焼けたら星形のクッキー型などを使って星形に切って
メープルシロップ、お好みでフルーツや生クリームを
添えて出来上がり♪

どちらも星形のクッキー型などがあると形を作りやすいです♪

これからよく食べるそうめんも、天の川をイメージして
盛り付けるといつもと違った感じで七夕の雰囲気を感じれます😊
めんつゆに夏野菜を沢山入れてみるのもいいです♪♪

