

焼きおにぎりせんべい

材料（10枚分）

ごはん・・・200g（子ども茶碗2杯分）
 しょうゆ・・・小さじ1と1/2
 みりん・・・小さじ1と1/2

作り方

- ① しょうゆとみりんを混ぜ合わせておく。
- ② ポリ袋などにごはんを入れ、ごはん粒をつぶすようにしっかりとこもみ、全体の6割くらいのごはん粒がつぶれたら、ひとまとめにする。
 （炊きたてのごはんで作る時は、やけどに気を付けること）
- ③ ごはんを10等分し、水でぬらした手でべたべたとたたいて平らにし、厚さ5mm程度のおせんべいのようにする。
- ④ ホットプレート（または、フライパン）を熱したら、弱火にして③をのせ、きつね色になるまで5分程度焼いて裏返し、同じように焼き、①を塗って仕上げる。



ハッセルバックポテト

材料（5人分）

じゃがいも・・・5個（400g）
 塩・こしょう・・・小さじ1/3
 ガーリックパウダー・・・小さじ1/2
 オリーブ油・・・大さじ2

作り方

- ① じゃがいもは皮ごとよく洗い、下になる部分を薄く切り落とす。
 割り箸を1本ずつ両端において、出来るだけ薄く切り目を入れる。水に浸けて、切り目の中に指を入れ、でんぷんを洗い流す。（くっついてしまうのを防止する。）
- ② 塩・こしょう・ガーリックパウダーをじゃがいもにかけ、その上から、オリーブ油をかける。
 （切り目の中にも入れるようにすると、焼いた時に、きれいに開く。）
- ③ 250℃に余熱したオーブンで40～50分焼いて完成。
 途中、下に落ちたオリーブオイルをすくってじゃがいもにかけると、皮がパリパリと焼けておいしい。

