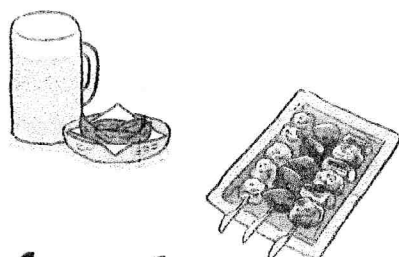


8割近くの方がご飯と一緒にする
とのことでした。別に作る方の他
に、買ってくるという方もいらっしゃ
いました。



子供のごはんにもなるおつまみメニュー

✧ 鉄板メニュー ✧

- ・餃子
- ・のりチーズ巻き
- ・つくね、やきとり
- ・からあげ
- ・あさりの酒蒸し
- ・枝豆
- ・なめたけ
- ・にら納豆

✧ 創作(?!)メニュー ✧

- ・餃子の皮ピザ (好きな具をのせて軽く焼く)
- ・えのきと卵を醤油で炒める
- ・あぶらげを焼いてしょうゆとマヨネーズ、ネギをかける
- ・蒸した茄子にきゅうりのすりおろし、しょうが、ポン酢をかける
(大人はラー油も加えても美味しい)
- ・きゅうりともやしのあえもの
- ・ほうれん草のキッシュ
- ・生ハムとチーズを重ねてバジルソースをかける

みなさん、いかがでしたか？

夕食の準備は慌ただしいと思いますが、工夫して時間を有効に使いたいですね♪