

南三陸産 わかめ餃子

by MAKE SMILE

MAKE SMILEは毎年、南三陸産のわかめ餃子を販売しています。今年度は焼き餃子ではなく水餃子の販売を考えていたので、美味しい水餃子の作り方を紹介します。ぜひ、お試しください！！

【水餃子の作り方】

1. 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、凍ったまま餃子を入れる。
2. 餃子同士がくっつかないように2~3回かきまぜる。
目安6分ほど茹でて器に盛る。
3. たれをつけても、スープにしても美味しいです。



こちらは例年の焼き餃子の写真です！

こちらのわかめ餃子はオンライン販売もされています！

気になった方は、

『[有限会社マルイチ西條水産 わかめ餃子](#)』

で検索してみてください！

MAKE SMILE

Mail: makesmile.kuis@gmail.com

Twitter: [makesmile_kuis](#)

Instagram: [makesmile.kuis](#)



MAKE SMILE

~こどもえいごプロジェクト~

ヘルシーポップコーンの作り方

Recipe Of Healthy Popcorn

1

油を入れる
オリーブオイルで
ヘルシーに！



2

お鍋でポップ
コーンを入れて
蓋をします



3

フレーバーを塗す
好みのパウダーフレーバー
を振りかけます



4

SGHのテーマに合わせて
カラフルに味付け



1食につき20円分の寄付金が、TABLE FOR TWOを通じて開発途上国の子どもたちの学校給食になります。

20円というのは、開発途上国の給食1食分の金額です。先進国でTFTのメニューを1食取ると同時に開発途上国に1食が贈られるという仕組みです。

TABLE FOR TWO

PIC•COLLAGE

バナナ春巻き🍌

材料：バナナ、春巻きの皮、油、小麦粉、水、チョコソース、キャラメルソース、（黒砂糖？）

レシピ

- ①バナナを縦半分、横半分に切って一本を4つに分ける
- ②春巻きの皮に①を2つ置き、（その上に黒砂糖小さじ1をふりかけて）春巻きのように巻く
- ③巻き終わりに水溶き小麦粉を三角に塗ってしっかり閉じる
- ④中温の油で2～3分表面がきつね色になるまで揚げる
- ⑤ソースをかけて完成