



## 今回のメニューは 「めんたいこクリーム」です

お当番:mika.K <出典元>

### + 材料

めんたいこ  
マーガリン  
塩、こしょう

### + つくりかた

- 1/めんたいこはフォークなどを使って皮から中身をだしておく
- 2/マーガリンに、めんたいこをまぜこむ
- 3/塩、こしょうを適宜くわえる

### + ひとつとアドバイス

うちでは、めんたいこ2腹もしくは切れ子(約100g)に対し、マーガリン200gくらいの割合でつくります

30g(大さじ2)ほどの小分けにして、それぞれをラップにくるんで冷凍しておくと、使いやすいです

**\* memo \***