

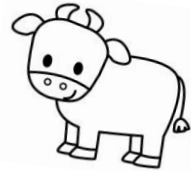
*** *o * * * * * o * * * * *

レシピ

*** *o * * * * * o * * * * *



☆牛飯

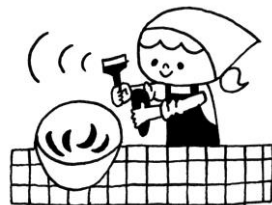


作り方

- ① 米は洗って炊いておく。
- ② 牛肉は細かく切り、ごぼうはさがきにし、人参はいちょう切りにしておく。しめじはほぐしておく。
- ③ フライパンに油をしき、牛肉を炒める。その中にごぼう、人参、しめじを入れ、さらに炒める。
- ④ 火が通ったら醤油、砂糖を加えて味をつける。
- ⑤ 炊いたご飯に④を加えて混ぜ合わせる。

材料 (4人分)

牛肉	100g
人参	50g
ごぼう	40g
しめじ	100g
醤油	大1 1/2
砂糖	小1
油	少々



☆チキンカレー

材料 (4人分)

米	1.5合
鶏肉	80g
玉葱	中1玉
人参	中1本
じゃが芋	小2個
にんにく	1片
油	適量
カレールー	40g
醤油	少々



作り方

- ① 米は研いでから炊いておく。
- ② 熱した鍋に油を入れ、にんにくを入れる。にんにくの香りがしたら鶏肉を加え炒める。
- ③ 切った野菜も加え、さらに炒めてから水を加えて蓋をして煮る。
- ④ 野菜がやわらかくなったらカレールーを加え、醤油で味を整える。

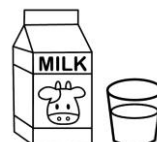
☆しめじご飯

材料 (1人分)

米 50g
鶏肉 8g
しめじ 6g
人参 6g
天ぷら 6g
ごぼう 6g
薄口醤油 0.4g

作り方

- ① といだ米に切った材料を入れ、水・醤油を加えて炊く。



☆ミルクおから

材料 (4人分)

豚挽き肉 40g
人参 40g
玉葱 100g
おから 80g
油 少々
砂糖 小1
チーズ 40g
牛乳 大2
葱 20g
水 適量

作り方

- ① 玉葱、人参は粗くみじん切りにする。葱は小口切りにする。
- ② フライパンに油をしき、豚挽き肉を炒める。その中に人参、玉葱、を加えてさらに炒める。
- ③ ②におからを加えて水を入れて煮る。
- ④ 味付けをして牛乳、チーズを入れ、水気を飛ばす。

★ポイント★

水を入れすぎると水分が飛びにくく

なるので注意してください



☆きゃべつの塩っぺ和え

材料(4人分)

きゃべつ 1/4玉
きゅうり 1本
塩昆布 8g
醤油 適量

作り方

- ① きゃべつをざく切りにして、ゆがいてから水気を絞る。
- ② きゅうりは薄めの半月切りにする。
- ③ きゃべつ、きゅうり、塩昆布を混ぜて醤油で味を整える。

☆コンソメスープ

材料(4人分)

白菜	2~3枚
ほうれん草	1株
しめじ	1/3房
人参	1/4本
コンソメ	小1
塩	少々



作り方

- ① 好みの大きさに切る。
- ② 鍋に水と人参を加えて煮る。
白菜、しめじも加えて煮る。
- ③ ほうれん草を加え、コンソメと塩で味を整える。

☆ミキサーパン

材料 24cm 鉄板一枚分

小麦粉	2カップ
ベーキング パウダー	
牛乳	240cc
サラダ油	33cc
塩	小1/2
卵	2個
粉チーズ	25g
トマト	1~2個
ウインナー	80g
玉葱	1~2個
とろけるチーズ	100g
パセリ	少々

作り方

準備 オーブンを180℃に温める。

- ① 小麦粉、ベーキングパウダーをボールに入れて混ぜ合わせる。
- ② ①に牛乳、サラダ油、塩、卵、粉チーズを加え、泡だて器でよく混ぜてから鉄板に流す。
- ③ ②の上にスライスしたトマト、ウインナー、玉葱をのせる。
さらにとろけるチーズ、パセリをのせ、25~30分焼く。



お好みでピーマンや
シーチキン、ベーコンなど
に変えても おいしいよ!



☆キャラメルラスク

材料(4人分)

フランスパン 12枚

(薄くスライスしたもの)

バター 160g

砂糖 160g

生クリーム 100cc

スライスアーモンド
130g



準備

オーブンを150度に温めておく。

作り方

- ① フランスパンをオーブンに入れ、1分くらい焼いて水分をとばす。
- ② 鍋にバター、砂糖を入れ火にかける。
- ③ 砂糖が溶けたら、生クリームを加え混ぜる。
- ④ アーモンドを加え、火を止める。
焼いたフランスパンに④を塗って150度のオーブンで焼き目がつく位まで焼く。



☆メロンパン

材料 5~6個分

ホットケーキミックス 120g

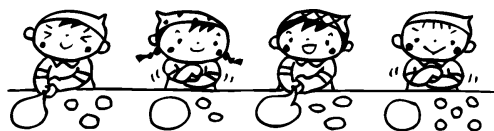
バター 20g

砂糖 30g

溶き卵 1個分

レモン汁 小1/2

グラニュー糖 適量



メロンパン

準備

オーブンを180度に温めておく。

作り方

- ① ボウルに柔らかくしたバター、砂糖を入れて混ぜ、溶き卵を1/2個分、レモン汁を少しずつ加えて混ぜる。ホットケーキミックスを加え、生地を一つにまとめる。
- ② 残りの溶き卵をロールパンの表面に刷毛やスプーンなどで塗る。
- ③ ①を5~6等分にし、手のひらで平たくのばしてロールパンにかぶせる。
はがれないようにしっかりおさえる。
- ④ グラニュー糖をまぶし、ナイフで格子状に筋を入れる。
180度に温めておいたオーブンで10分間焼く。