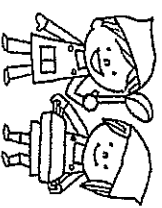




献立名

# りんごのガレット



材料(大人4人分)

作り方

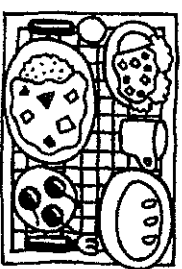
- ・りんご 1個
- ・干しぶどう 4g
- ・ホットケーキミックス 80g
- ・バター 12g
- ・牛乳 40g
- ・砂糖 10g
- ・フロセスチーズ 10g

- ①りんごは皮のまま千切りにします
- ②干しぶどうはぬるま湯で戻し、細かく刻みまします
- ③ホットケーキミックスに溶かしバター・牛乳・砂糖を加えてきつくり混ぜ、りんごと干しぶどう、チーズを加えて混ぜ合わせます
- ④③を天板に1cmくらいの厚さに流し、180℃のオーブンで焼きます。(途中で焼き具合を確認して下さい)
- ⑤焼きあがったら食べやすい大きさに切って完成です。



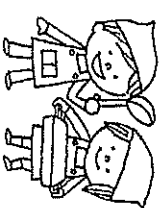
☆一口メモ☆

りんごは皮のままつかうことで見た目がかわいく出来上がります。混ぜて焼くだけで簡単に作るができます。



献立名

# すき焼き風煮



材料(大人4人分)

作り方

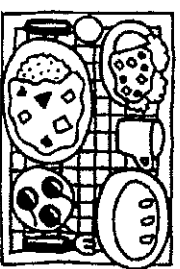
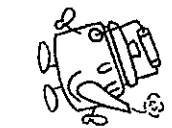
- ・豚肉 160g
- ・焼き豆腐 120g
- ・白菜 200g
- ・玉ねぎ 80g
- ・人参 40g
- ・長葱 80g
- ・糸こんにゃく 60g
- ・油 大さじ4
- ・醤油 大さじ1・小さじ1
- ・砂糖 大さじ1
- ・かりん 小さじ2/3

- ①豚肉は食べやすい大きさに切っておきます。
- ②焼き豆腐は1.5cm角、白菜を1.5cmのざく切り、にんじんは短冊切り、玉葱は厚めのスライスにしておきます。
- ③糸こんにゃくは2cmに切り、下茹でをしておきます。
- ④鍋に油をしき、お肉、人参、玉葱の順に炒めてしんなりしてきいたら調味料、浸る程度の水を加えて蒸込み味を染み込ませてください。
- ⑤煮立ってきたらアケをとります。白菜、糸こんにゃく、豆腐を加えてさらに煮ます。
- ⑥味異をしてみても味が薄い様だったら調味料を少し、味が整ったら完成です。



☆一口メモ☆

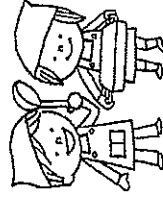
寒い冬に食べたいメニューですね。作り終わった煮汁は茹でうどんをいれて食べてもおいしいです。





献立名

## ハンバーグ丼



材料(大人3人分)

作り方

- ・豚挽き肉 200g
- ・玉ねぎ 1個
- ・ケチャップ 大さじ3
- ・ソース 大さじ3
- ・醤油 大さじ1/2
- ・バター 5~10g
- ・こしょう 適量
- ・キャベツ お好みで

①玉ねぎはみじん切りにし、フライパンでじっくり炒めてから挽肉を入れて炒めます。

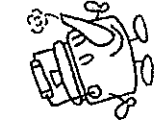
②ケチャップ・ソース・醤油・バター・こしょうを入れてひと煮立ちさせます。丼にのるものなのでしっかりめにつけても大丈夫です。

③しっかり煮込んでケチャップの酸味が飛び、味を整えたら完成です。キャベツを千切りにし茹でておき、ご飯とお肉の間に

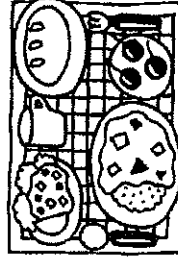


入れると彩りも良くなります。  
お好みで温泉卵、粉チーズ、目玉焼きなどをのせておいしくなります。

☆一口メモ ☆

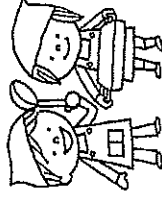


玉葱をじっくり炒め甘味とうまみを出してから挽肉を炒めます。  
人参や干し椎草を入れてもオッケーです。



献立名

## キャベツと茹で卵のサラダ



材料(大人4人分)

作り方

- ・キャベツ 大きめの葉7枚
- ・茹で卵 3個
- ・ハム 4枚
- ・塩 小さじ1/2
- ・醤油 小さじ1
- ・ごま油 大さじ1
- ・にんにくチューブ 3cm
- ・マヨネーズ 大さじ2
- ・すりごま 大さじ1

①キャベツは千切りにし、茹でて水にさらししぼります。  
②卵は茹でて卵にして皮をむいておき、ハムは食べやすい大きさに切っておきます。

③塩、醤油、ごま油、にんにく、マヨネーズをボウルに入れて混ぜておきます。

④茹で卵はつぶし、全て混ぜて味が整ったら完成です。



☆一口メモ ☆



にんにくとマヨネーズが良く合います。  
キャベツは耐熱容器に入れてレンジでチンしても大丈夫です。

