

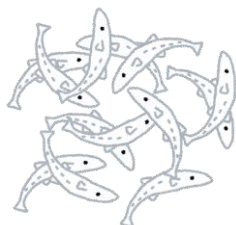
5 おすすめレシピ

【① 噛み噛みメニュー】

じゃこ風味ふいかけ

材料 4人分

生しいたけ	2枚
ごぼう	40g
小松菜	80g
ちりめんじゃこ	大さじ2
味噌	大さじ1/3



作り方

- ①しいたけは軸をとって7mmの角切りにする。
- ②ごぼうは皮をこそげ、2mm厚さの輪切りにして水にさらす。
- ③小松菜は1cm長さに切ってザルにあけ、熱湯をかける。
- ④鍋に①～③を入れ、味噌とみりんを加え、水をひたひたに加える。中火にかけて、汁気がなくなるまで炒り煮にする。

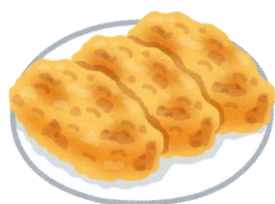
ミラノ風ササミカツ

材料 4人分

ささみ	4枚
塩・こしょう	少々
小麦粉	適量
卵	1個
パン粉	2/3カップ
粉チーズ	大さじ2
パセリ	少々
油	適量
ウスターソース	好みで
〈付け合せ〉	
ブロッコリー、ミニトマトなど	

作り方

- ①ささみは筋をとって包丁の背で軽くたたき、塩・こしょうを振る。
- ②パン粉、粉チーズ、みじん切りにしたパセリをあわせておく。
- ③卵は割ってボウルにほぐしておく。小麦粉はバットに広げておく。
- ④フライパンに油を1cmくらいの深さまで入れ、中火にかけて熱する。
- ⑤ササミに小麦粉、溶き卵、③の順に付けて、中火で揚げる。
- ⑥好みで付け合わせを添える。



【② 栄養満点おやつ】

栄養たっぷり変わりお好み焼き

材料 4人分

ごはん	茶碗1杯
長ネギ	1本
キャベツ	40g
にんじん	40g
じゃがいも	40g
魚肉ソーセージ	1/2本
とろけるチーズ	50g
塩昆布	大さじ1
白ごま	大さじ1
小麦粉	大さじ3
牛乳	40cc
卵	2個
油	適量
鰹節やソースは好みで	

作り方

- ①長ネギは小口切りに、キャベツ、にんじん、じゃがいもは千切りに、魚肉ソーセージは輪切りにする。
- ②ボールに小麦粉、牛乳、卵を良く混ぜ、全ての具を入れて良く混ぜる。
- ③フライパンに油を熱し、お玉一杯ずつ焼く。
- ④好みにソースや鰹節をかける。



かぼちゃプリン

材料 4人分

かぼちゃ	200g
ゼラチン	5g
牛乳	200cc
砂糖	15g

作り方

- ① 鍋に牛乳を入れ、ゼラチンをふり入れふやかしておく。
- ② かぼちゃは電子レンジにかけてやわらかくし、つぶす。
- ③ ①の鍋を火にかけ、ゼラチンが完全に溶けるくらいまで温める。加熱しすぎない。
- ④ かぼちゃ、砂糖、③をよく混ぜる。
※ミキサーを使う場合、長めにかけるとふわっとした仕上がりになる。
- ⑤ 粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。

