

## ホットプレートで ピリ辛ビビンバ



唐辛子とコチュジャンがおいしいビビンバ。ホットプレートで簡単にお焦げが出来ます★熱々のまま頂ける嬉しいレシピです♪

《材料：4人分》

<b>A</b>	すりごま	60g
	ごま油	大さじ3
	しょうゆ	大さじ3
	三温糖	大さじ3
	にんにく(すりおろし)	6片分
	水菜	1束
	もやし	1袋
	にんじん	100g
	ゼンマイ水煮	100g
	ごま油	大さじ1
	唐辛子(輪切)	1本
	鶏ひき肉	400g
	たまねぎ(みじん切り)	1個
	しょうゆ	大さじ4
	三温糖	大さじ4
	ごま油	大さじ2
	ごはん	茶碗4杯分
	コチュジャン	大さじ2
	卵	4個

【1人あたり エネルギー847kcal 塩分 5.9g 1食分336円】

- A**は、混ぜあわせておく。
- 水菜はゆでて水にさらし、水気を切って4cm長さに切る。もやしは、塩少々(分量外)を加えた湯で、さっとゆで、水気を切る。にんじんは、4cm長さの千切りにし、さっとゆでて水気を切っておく。ゼンマイは水洗いし、沸騰した湯に入れてひと煮立ちした後、ザルに開けて水気を切り、4cm長さに切る。
- 2のそれぞれに、**A**を1/4ずつ加えて和えておく。
- フライパンにごま油を唐辛子を入れ、温まったら、ひき肉とたまねぎを炒める。たまねぎの色が変わったら、しょうゆと三温糖を入れて炒める。
- ホットプレートを250度に温め、ごま油をのばす。ご飯を1人分ずつ丸く平らにのせる。
- ご飯の上に4をのせ、その上に、3を彩りよくのせご飯にお焦げができるまで焼く。
- 皿に取り真ん中にコチュジャンと生卵をのせ、かき混ぜて食べる。

□

## ピリ辛鍋



唐辛子としょうがパワーで身体の中からあつまるピリ辛鍋♪寒い日には是非お試し下さい!!

《材料：4人分》

	とり肉(骨付きぶつ切り)	300g
	揚げボール	8個(180g)
	はんぺん	2枚(80g)
	だいこん	1/2本(500g)
	ごぼう	1/2本(60g)
	しょうが	3かけ(30g)
	赤唐辛子	2本
	春菊	1/2束(100g)
	昆布	15cm
	水	6カップ
<b>A</b>	しょうゆ	大さじ1と1/2
	酒	大さじ2
	みりん	大さじ1
	塩	小さじ1/2

【1人あたり エネルギー273kcal 塩分 3.1g 1食分180円】

- 鍋に分量の水と昆布を入れる。
- 鶏ぶつ切りと揚げボールはザルにのせ、熱湯をかけておく。
- だいこんは皮をむいて1cm厚さの輪切りか半月切りにする。ごぼうは皮をこそげ、4~5cm長さの斜め切りにし、水に放してから水気を切る。しょうがは皮ごと薄切りにする。
- はんぺんは4等分する。唐辛子は種をとっておく。春菊は葉を摘み取る。
- 1の鍋に2と3を入れて中火にかける。沸騰したらアクをとって、昆布を取り出し、弱めの中火で20~30分、だいこんがやわらかくなるまで煮る。**A**を入れ、昆布は食べやすい大きさに切って、鍋にもどす。
- はんぺんと唐辛子を加えて、5分程煮る。春菊を加えてさっと煮て火を止める。

□

## 豚キムチの 煮込みうどん



ピリッと辛さがおいしいキムチ★砂糖を加えることでマイルドに食べやすくなります。しっかり味がしゅんだうどんてポカポカに♪

《材料：4人分》

<b>A</b>	ゆでうどん	3玉
	豚もも肉	150g
	京ねぎ	2本
	白菜キムチ	150g
	ごま油	大さじ1
<b>B</b>	湯	3カップ
	酒	大さじ2
	しょうゆ	大さじ2
	塩	少々
	砂糖	大さじ1

【1人あたり エネルギー319kcal 塩分 2.7g 1食分130円】

- 豚肉は一口大に切る。ねぎは斜め切りにする。キムチは食べやすい大きさに切る。
- 鍋にごま油を熱し、1をいためる。肉の色が変わったら、キムチを加え、火が通ったらねぎを加え、**A**で煮込む。アクをすくい、**B**で味を調える。
- 煮立ったらうどんを加え、7~8分煮る。

□

## 簡単 チョコバナナマフィン



相性バツグンのチョコとバナナを使ったマフィン★パレンタイムに喜ばれること間違いなし!!是非、お試し下さい♪

《材料:小マフィン型 5個分》

	バナナ	70g(1/2本)
	生クリーム	大さじ4
	無塩バター	60g
	グラニュー糖	50g
	溶き卵	1個分
	薄力粉	100g
	ココアパウダー	10g
	ベーキングパウダー	小さじ1
	塩	少々
	チョコチップ	30g

【1個あたり エネルギー320kcal 塩分 0.5g 1食分84円】

- 【準備】  
・バナナは皮をむいてフォークで粗めにつぶし、生クリームと合わせる。  
□バターは常温にもどしておく。  
・薄力粉・ベーキングパウダー・ココアパウダーは合わせてふるっておく。  
・オーブンは180℃に余熱をかけておく。
- バターを泡たて器(ハンドミキサー)でクリーム状になるまで混ぜ、グラニュー糖を加えてふんわりするまで混ぜる。さらに溶き卵を少しづつ加えながら混ぜる。
- ふるった粉を加えて、ゴムべらで切るように混ぜる。バナナ(生クリーム付き)・塩・チョコチップを加えて混ぜ合わせる。
- マフィン型に分け入れ、180℃のオーブンで15~20分焼く。