

きのこのクリーム オーブン焼き



《材料：4人分》

しめじ・・・・・・・・・・1パック
 まいたけ・・・・・・・・・・1パック
 マッシュルーム・・・・・・・・1パック
 玉ネギ・・・・・・・・・・1個(150g)
 ツナ・・・・・・・・・・1缶(1缶80g入り)
 オリーブ油・・・・・・・・・・小さじ2
 塩・・・・・・・・・・小さじ1/6
 こしょう・・・・・・・・・・少々

卵液として

卵・・・・・・・・・・4個
 生クリーム・・・・・・・・100ml
 牛乳・・・・・・・・・・100ml
 塩・・・・・・・・・・少々
 コショウ・・・・・・・・・・少々
 顆粒スープの素・・・・・・・・大さじ1
 スライスチーズ・・・・・・・・6枚
 サラダ油・・・・・・・・・・少々

【1人あたり エネルギー 327kcal 塩分 1.4g 1食分 220円】

- 1 しめじ、まいたけは石づきを切り落とし、小房に分ける。マッシュルームは4等分に切る。玉ネギは縦薄切りにする。
- 2 ツナはザルに上げ、汁気をきる。
- 3 ボウルに＜卵液＞の材料を混ぜ合わせる。
- 4 オーブンを200℃に予熱しておく。耐熱容器にサラダ油をぬる。
- 5 フライパンでオリーブ油を熱し、玉ネギを炒める。玉ネギがしんなりしたらしめじ、まいたけ、マッシュルームを加えて炒め合わせ、全体が炒まったら、塩・コショウをふっていったん取り出して冷ましておく。
- 6 ＜卵液＞のボウルに5のきのこ、ツナを加えて混ぜ合わせ、耐熱容器に流し入れる。スライスチーズをちぎりながら散らす。
- 7 200℃に予熱しておいたオーブンで20～25分、表面においしそうな焼き色がつくまで焼く。

きのこたっぷり！濃厚でクリーミーなオーブン焼き★アツアツの出来たてをお楽しみください♪

とろ〜りもzzarella



《材料：4人分》

餅(角餅)・・・・・・・・・・2個
 豚ばら肉・・・・・・・・・・150g
 白菜・・・・・・・・・・1/4株
 とろけるチーズ・・・・・・・・4枚
 酒・・・・・・・・・・大さじ2
 水・・・・・・・・・・大さじ2
 塩・・・・・・・・・・小さじ1/2
 粗びき黒こしょう・・・・・・・・少々

【1人あたり エネルギー 275kcal 塩分 1.1g 1食分 167円】

- 1 餅は5ミリ厚さに切る。
- 2 白菜の葉と葉の間に、豚ばら肉と1/2に切ったスライスチーズを挟む。
- 3 鍋に入る位の幅に合わせて切り(3～4等分)、切った面が上にくるように、鍋に敷き詰める。
- 4 餅をまんべんなく差し込み、塩をして、酒と水をまわし入れてる。蓋をして20分弱めの中火で煮る。サッと混ぜ合わせて塩で味を調べ、器に盛って粗びき黒こしょうを振る。

お餅とチーズのとろ〜りクリーム煮
 シンプルな味付けで素材の味が楽しめます!

かぶのとろっと湯豆腐



《材料：2人分》

かぶ・・・・・・・・・・3個
 豆腐(もめん)・・・・・・・・1丁(300g)
 水・・・・・・・・・・600ml
 こんぶ・・・・・・・・・・5cm
 片栗粉・・・・・・・・・・小さじ2
 水・・・・・・・・・・小さじ2

＜かつおしょうゆ＞

しょうゆ・・・・・・・・・・50ml
 けずりかつお・・・・・・・・1パック(4g)

＜薬味＞

長いも・・・・・・・・・・200g
 かぶの葉・・・・・・・・・・1個分
 しょうが・・・・・・・・・・1かけ
 塩・・・・・・・・・・小さじ1/3

【1人あたり エネルギー 327kcal 塩分 1.4g 1食分 220円】

- 1 鍋に分量の水とこんぶを入れ、30分以上おく。
- 2 湯飲みなどの器に、しょうゆとけずりかつおを入れ、1の鍋の中央に置く。弱めの中火にかけ温めておく。
- 3 かぶは皮をむきすりおろす。豆腐は大き目の一口大に切る。
- 4 長いもは皮をむき、すりおろす。かぶの葉は刻み、塩少々(小さじ1/3)をふってもみ、水気を絞る。しょうがは皮をこそげ、すりおろす。
- 5 2の鍋にすりおろしたかぶを加えて加熱する。まわりがぶつぶつとしてきたら、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- 6 豆腐を加え、温まったら汁ごと、とろろの入った器にとる。薬味やかつおしょうゆをかけて食べる。

とろみがついた湯豆腐をすりおろした長いもで頂きます。
 とろっとした独特の食感をお楽しみください

あずき蒸しパン



《材料：20個分》

A
 卵・・・・・・・・・・1個
 牛乳・・・・・・・・・・150ml

B
 ホットケーキミックス・・・・・・・・150g
 米粉・・・・・・・・・・50g
 ベーキングパウダー・・・・・・・・小さじ1/2

C
 ゆであずき(加糖・缶詰)・・・・・・・・150g
 サラダ油・・・・・・・・・・大さじ1

＜トッピング＞

黒豆の甘煮・・・・・・・・・・24粒
 ドライクラベリー・・・・・・・・30g
 水・・・・・・・・・・200cc

【1人あたり エネルギー 63kcal 塩分 0.1g 1食分 26円】

- 1 Bは合わせてふるっておく。
- 2 Aをボウルに入れ、泡立て器でよくほぐしておく。
- 3 Bを加えて粉気がなくなるまでゴムベラで混ぜる。Cを順に加えて混ぜる。
- 4 ホットプレートを200度に温める。
- 5 3をアルミカップに分け入れる。黒豆やドライクラベリーを飾るときは少し埋め込むようにして飾る。

ホットケーキミックスを使うと
 フワフワの蒸しパンが簡単にできあがり
 ★トッピングで、いろいろな味をお楽しみください