

# かんたんレシピで気軽につくろう!

# 冬の ほっこりレシピ

## カズとベーコンの ミルクチーズグラタン



《材料：2人分》

【1人あたり エネルギー 337cal 塩分 1.5g 1食分 156円】

- |                    |   |   |
|--------------------|---|---|
| カブ・・・3個(正味200g程度)  | 1 | 蕪は葉を少しだけ残し皮をむいて縦に6等分にくし切りにしベーコンは千切りにする。 |
| ベーコン・・・3枚          | 2 | ★の調味料をよく混ぜ合わせておく。                       |
| ★牛乳・・・100cc        | 3 | オープンで200度に予熱する。                         |
| ★溶けるチーズ・・・30g      | 4 | フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくと蕪を入れて炒める          |
| ★粒マスタード・・・大さじ2     | 5 | 蕪の色が変わってきたらハムを加えて塩・こしょうをし、さらに炒める。       |
| オリーブオイル・・・大さじ1     | 6 | 全体がなじんだら、★調味料を2～3回に分けて加え、ゆっくりかき混ぜる。     |
| にんにく(すりおろし)・・・小さじ2 | 7 | チーズソースが全体になじんでとろりとしたら火を止める。             |
| 塩・・・適宜             | 8 | 7を耐熱のうつわに移し、上に溶けるチーズを載せる                |
| こしょう・・・適宜          | 9 | 200度オープンで、15分焼いてできあがり♪                  |
| 溶けるチーズ(トップ用)・・・20g |   |   |

ジュシーなカズががほっこりさせてくれます。  
お手軽グラタン、寒いときに、是非、お試し下さい

## 白いロールケーキ



《材料：4人分》

【1人あたり エネルギー 167cal 塩分 0.06g 1食分 49円】

- |               |    |  |
|---------------|----|--|
| 卵白・・・4個分      | 1  | オープンで170℃に予熱をかける。天板に紙を敷いて準備しておく。                           |
| 砂糖・・・60g      | 2  | ホワイトチョコ・牛乳を合わせレンジにかけ、チョコを溶かす。溶けたらサラダ油を入れ混ぜておく。             |
| 薄力粉・・・50g     | 3  | 卵白に砂糖を少しずつ加えながらハンドミキサーでメレンゲを作る。ぼそぼそになるまで立てすぎないように注意する。     |
| サラダ油・・・20g    | 4  | ふった粉を少しずつ入れゴムベラで混ぜる。                                       |
| ホワイトチョコ・・・30g | 5  | 2に4の1/6を入れ、混ぜる。  |
| 牛乳・・・20g      | 6  | 5を4に戻して混ぜる。ムラのないように混ぜる。                                    |
| チョコクリーム       | 7  | 天板に入れ170℃のオープンで約12～13分焼く。焼きあがり後はうすら焦げ目がつく程度で。表面にラップをして冷ます。 |
| 生クリーム・・・120g  | 8  | 生クリームと砂糖を泡立てる。それに溶かしたチョコを加えて混ぜておく。                         |
| 砂糖・・・15g      | 9  | 焼き面をはがしてラップの上ののせる。   |
| ホワイトチョコ・・・40g | 10 | 生地の焼き面に、⑧のクリームを塗る。手前を多めに巻き終わりを少なめにする。                      |
| 粉砂糖・・・適量      | 11 | 手前から巻く。巻き終わりを下になるようラップで両端をキュッと冷蔵庫で冷やす。仕上げに粉砂糖をふり出来上がり。     |

ホワイトチョコで作る上品なロールケーキ 是非、お楽しみください

## 大根の雪花煮



《材料：4人分》

【1人あたり エネルギー 131cal 塩分 1.2g 1食分 55円】

- |               |   |   |
|---------------|---|---|
| 大根・・・1/2本     | 1 | 大根は皮をむいて短冊に切る。  |
| 木綿豆腐・・・1丁     | 2 | フライパンに胡麻油を熱し、1をしんなりするまで炒める。                             |
| 顆粒和風だし・・・小さじ2 | 3 | 2に、木綿豆腐を手で崩しながら加え、酒、顆粒だしと塩で調味し、豆腐から出る水気がほぼなくなるまで炒り煮にする。 |
| 酒・・・大さじ1      |   |   |
| 塩・・・小さじ1/2    |   |   |
| 胡麻油・・・大さじ1    |   |   |

なんだかなつかしい味の煮物は、身体にすっとはいってきます。  
大根とお豆腐の煮物、是非、お試し下さい。