

くずしさつまいもと  
クリームチーズのご飯



《材料：5人分》

米 2合  
さつまいも 小1本  
ロースハム(薄切り) 5枚  
クリームチーズ 80g  
ローリエ 2枚

A  
白ワイン 大さじ3  
塩 小さじ2/3  
こしょう 少々

粗びき黒こしょう 少々

【1人あたり 149円 エネルギー 310kcal 塩分 1.2g】

- ①米は炊く30分前に洗ってざるに上げておく。さつまいもはよく洗って、皮ごと半分に切る。
- ②炊飯器の内釜に、①の米とAを入れ、2合の目盛りまで水を加えて混ぜる。さつまいもも切り口を下にして加え、ローリエも加えて、炊飯する。→あれば、炊き込みモードで炊く。
- ③ハムは半分に切って、縦に5mm幅に切る。クリームチーズは、小さくちぎる。
- ④②が炊き上がったら、しゃもじでさつまいもをザックリとくずし、③のハムとクリームチーズを加えて混ぜる。器に盛り、黒こしょうをふる。

さつまいもの甘みと チーズのコクが絶妙

スペアリブの  
マーメイド照り焼き



《材料：2人分》

豚スペアリブ 500g  
オリーブオイル 小さじ1/2

A  
固型コンソメ 2個  
マーメイドジャム 大さじ2  
酒 大さじ2  
おろしにんにく 小さじ1  
水 2カップ

れんこん 60g  
ブロッコリー 1/2株  
ミニトマト 適量  
ゆで塩 適量

【1人あたり 648円 エネルギー 583kcal 塩分 2.3g】

- ①豚スペアリブはたっぷりの熱湯で約15分ゆでて、ザルにあげて水気をきる。→長いものは、肉の方から2cm間隔に切れ目を入れておく。
- ②テフロン加工のフライパンにオリーブオイルを強火で熱し、①を両面焼く。全体に焼き色がついたらAを加え、汁気がなくなるまで約40分煮詰める。→落とし蓋をして煮込む。水分が残ったら、強火で加熱して水分を飛ばし照りをつける。
- ③れんこんは穴と穴の間をカットし、雪の結晶に見立てて切る。小鍋に水と塩少々を入れ、れんこんとブロッコリーをゆでる。
- 4 皿に②を盛り、③とミニトマトを添える。

見た目も味も大満足！ホロホロ！魅惑のスペアリブ

バラのアップルパイ



《材料：12個分》

パイシート 1パック  
りんご 2個  
グラニュー糖 30g  
レモン汁 小さじ4  
シナモン 適量

【1人あたり 69円 エネルギー 134kcal 塩分 0.27g】

- 準備  
・冷凍パイシートは冷蔵庫で半解凍する  
・オーブンは200℃に温める。
- ①りんごは縦半分に分けて、ヘタと芯を除き、端から厚さ2ミリ程度に薄切りにする。
  - ②①を耐熱容器に入れ、グラニュー糖、レモン汁をふりかけて、電子レンジ(600W)で3~4分加熱し、しんなりさせる。→りんごは、1個ずつグラニュー糖とレモン汁をかけて加熱する。レンジ加熱の後は、さましておく。
  - ③パイシートを縦長に6等分にカットし、それぞれを長さ30cm程のリボン状に伸ばす。シナモンパウダーをふる。
  - ④③に水気をよく切ったりんごを少しづつ重ねながら、1枚づつ並べる。(終わりの方は、1cm位生地を残す)端から隙間が空かないように巻き、巻き終わりをしっかりとつまんでとじる。りんごが上になるように形を整える。
  - ⑤200℃のオーブンで約30~35分、底面にもきれいな焼き色がつくまで焼いてできあがり。(途中、表面が焦げてきそうなら上からアルミ箔をかける)

テーブルに華を添える、特別なアップルパイ