

❀ひじき入りつくね❀

材料 (4人分)

・鶏ひき肉	200 g
・ひじき	大さじ 2
・人参	60 g
・玉ねぎ	80 g
・生姜	3 g
・酒	小さじ 1
・塩	小さじ 1/2
・片栗粉	大さじ 1
★しょうゆ	大さじ 1
★みりん	小さじ 2
★砂糖	大さじ 1
★水	70 c c
★片栗粉	小さじ 1

作り方

- ・ひじきは水でもどしておく。
 - ・人参、玉ねぎはみじん切りにする。
 - ・鶏ひき肉に野菜・ひじき・生姜・酒・塩、片栗粉を混ぜ、よく練る。
 - ・たまごくらいの大きさに丸めて、フライパンで焼く。
- ※オーブンは170度で20分くらい焼いてください。

❀のりマヨラスク❀

材料 (ロールパン 1個分)

・ロールパン	1 個
・マヨネーズ	大さじ 1
・青のり	小さじ 1
・おろしにんにく	チューブ 1 c m

作り方

- ・ロールパンは事前に冷凍しておく。
- 凍ったロールパンを2～3mmの厚さにスライスする。
- ・マヨネーズに青のり、おろしにんにくを混ぜ、スライスしたパンの片面に塗る。
- ・120℃のオーブンで20分焼いて、カリカリになったら出来上がり。

❀レモンあえ❀

材料

・キャベツ	300 g
・人参	5 c m
・きゅうり	1 本
★レモン果汁	大さじ 1
★酢	小さじ 2
★砂糖	大さじ 1
★サラダ油	小さじ 2
★塩	ひとつまみ

作り方

- ・人参は千切り、キャベツは5cm長さの短冊切りにして茹で、冷ます。
- ・きゅうりは半月切りにし、塩で少々揉んでおく。
- ・★の調味料をよく混ぜ、ドレッシングを作る。
- ・野菜の水気を絞り、ドレッシングをあえて、できあがり。

材料 (4人分)

・豚ひき肉	300 g
・玉ねぎ	300 g
・人参	100 g
・ピーマン	30 g
・ニンニク	1 かけ
・生姜	1 かけ
・油	大さじ 2
・トマト	1 個
・レタス	葉 2 枚
・チーズ	50 g
★トマトピューレ	50g
★ケチャップ	100g
★ソース	大さじ 1
★カレールー	50g
★水	100 cc

❀タコライス❀

作り方

- ・玉ねぎ、人参、ピーマン、ニンニク、生姜はみじん切りにする。
- ・トマトは湯向きをして種を取り、さいの目切りにする。
- ・レタスは5cmの長さに短冊切りにする。
- ・チーズは5mm角に切る。
- ・フライパンに油とニンニク、生姜を入れ、火にかけて、香りが出たらひき肉を入れる。火が通ったら野菜も加えて炒める。
- ・水を入れて煮て、野菜が柔らかくなったら★の調味料を入れてソースを作る。
- ・カレールーは刻んで入れるといいです。
- ・ごはんにはレタス、ソースをかけ、トマトとチーズをソースにちらして出来上がり。

