

～主菜編～

鯖水煮缶のカレー風味焼

材料（8切れ分）

- 鯖水煮缶 1缶（170g）
- 片栗粉 大さじ2
- カレー粉 大さじ1/2
- サラダ油 適宜

～作り方～

- ①水煮缶から鯖を取り出し、ペーパーでしっかり水気を取る。
- ②ビニール袋に片栗粉とカレー粉を入れ、よく混ぜる。
- ③②に①の鯖を、くずれないように静かに入れ、袋を軽く振って全体に粉を付ける。
- ④フライパンに油を多めに入れ、③を揚げ焼きする。
表面がカリッとなれば出来上がり。



れんこん入り肉団子

材料（15個分程度）

- 豚ひき肉 150g
- 卵 1個
- 玉ねぎ 1/2個
- 蓮根 4～5cm
- 片栗粉 大さじ2
- 塩・こしょう 少々

A { 酢 大さじ1
砂糖・しょうゆ・酒 各大さじ2

～作り方～

- ①豚ひき肉に塩・こしょうをして、卵とよく混ぜる。
- ②蓮根は皮をむいてすりおろし、①に混ぜる。
- ③玉ねぎはみじん切りにして②に混ぜ、さらに片栗粉をまぶすようにしながら混ぜ合わせる。
- ④一口大の小判型に丸め、サラダ油を少し入れたフライパンで両面をこんがり焼く。
- ⑤Aの材料を合わせ、④にからめる。

鶏肉とりんごのソテー ～バルサミコソース添え～

材料（4人分）

- りんご 小2個
- 鶏もも肉 2枚
- 玉ねぎ 小1個
- バルサミコ酢 大さじ6～8
- バター 20g
- 酒 大さじ4
- しょうゆ 大さじ4
- 塩・こしょう 適量
- 小麦粉 適量
- オリーブ油 適量



～作り方～

- ①鶏もも肉は一口大に切りビニール袋に入れ、酒、醤油を加えて揉んで約30分置き、小麦粉をまぶす。りんごは8等分のくし型に切る。
- ②ホットプレートにオリーブ油をしき、①の鶏肉をしっかりと焦げ目が付くくらい焼く。裏返したらりんごを加えてさらに焼く。鶏肉とりんごを別皿に取り、くし切りにした玉ねぎを色が付くまで炒める。
- ③鶏肉とりんごと玉ねぎを器に盛り付け、フライパンに残った余分な油をペーパーで拭き取り、バターを加えて再度火にかける。
- ④バターが溶けたら、バルサミコ酢、塩こしょうを加えて味を整え、鶏肉とりんごにかけて出来上がり。

Point

鶏肉は、皮目をしっかりと焼くこと。
りんごは、皮付きでも剥いてもOKです。

電子レンジで簡単！ミートローフ

材料 (6人分)

- 合挽き肉 300g
- 玉ねぎ 160g
- ミックスベジタブル 20g
- ドミグラスソース 90g
- 卵 1個
- パン粉 30g
- 牛乳 18g
- 顆粒コンソメ 小さじ1弱
- ナツメグ 少々
- こしょう 少々

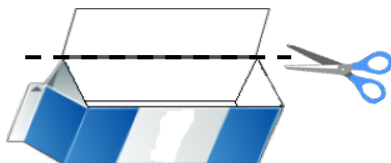
A

ソース

- ドミグラスソース 100g
- 牛乳 150g
- しょうゆ 大さじ1/2
- 塩 小さじ1/5
- こしょう 少々



牛乳パックの焼型の作り方



～作り方～

- ①玉ねぎはみじん切りにし、耐熱ボウルに平らにならし、ラップをして電子レンジで透明になるまで2分位加熱し、粗熱をとる。ミックスベジタブルは室温に戻し水気をとる。
- ②①のボウルに合挽き肉、Aの材料を入れてまぜ、ミックスベジタブルを加えてよくまぜる。
- ③牛乳パックの焼型に、②で作った種を入れ、表面を平らにして500Wの電子レンジで約15分加熱する。
- ④ソースの材料を鍋に入れ、中火でトロリとするまで煮詰める。
- ⑤③のミートローフが冷めたら、切り分けて皿に盛りつけ、ミートローフにソースをかける。ミートローフの付け合せを添える。

ミートローフの付け合せ

材料 (6人分)

- ブロッコリー 180g
- 人参 125g
- お湯 150cc
- 顆粒コンソメ 小さじ1

～作り方～

- ①ブロッコリーは小房に分ける。
- ②人参は薄切りにし、ブロッコリー、人参とAを皿に入れて電子レンジで6分加熱する。