

つくってみませんか ～9月の新メニュー紹介～

★焼きコロッケ風

<材料（4人分）>

じゃがいも	中1個(180g)
サラダ油	小さじ1
玉ねぎ	中1/2個(120g)
ホールコーン	20g
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
ツナ	40g
ケチャップ	大さじ1
パン粉	大さじ3
オリーブオイル	小さじ1

<作り方>

- ① じゃがいもは、皮をむいてサイコロに切り、蒸してつぶす。
- ② 玉ねぎをみじん切りにして、油で火が通るまで炒める。そこにコーンを入れ、塩、こしょうで味をととのえる。
- ③ パン粉にオリーブオイルを混ぜる。
- ④ ①と②とツナを混ぜ合わせる。
- ⑤ ④をカップに分けて、ケチャップをぬり、上に③をかける。
- ⑥ オーブンで焼く。（目安は180℃で5分ぐらい。）

♪ケチャップは、焼いた後に上にかけてもOKです。また、塩、こしょうで味をととのえるときに、カレー粉を加えてもおいしいですよ！

♪ツナの代わりに、豚ひき肉などでもできます。おうちにあるものでどうぞ。

♪材料や分量は、お好みで調整してください。

つくってみませんか ～かみかみメニュー紹介～

★八宝菜

<材料(4人分)>

しょうが	少々
にんにく	少々
白菜	160g
にんじん	60g
玉ねぎ	130g
たけのこ水煮	50g
しめじ	30g
豚肉小間切れ	80g
短冊いか	40g
うずら卵水煮	80g
サラダ油	小さじ1
砂糖	小さじ1/3
しょうゆ	大さじ1
酒	小さじ1
オイスターソース	小さじ1
とりがらスープ	大さじ1
片栗粉	小さじ2

<作り方>

- ① しょうがとにんにくは、みじん切りにする。それ以外の野菜は、食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、しょうがとにんにくを入れて香りを出し、豚肉を炒める。豚肉の色が変わったら、①の野菜としめじを入れて炒める。しんなりしたら、ひたひたの水を入れて煮る。
- ③ いかとうずら卵の水煮を入れて、調味料で味をつける。
- ④ 全体に火が通ったら、片栗粉を同量の水でといて入れる。とろみがついたら、できあがり。

※仕上げにごま油を入れると、香りがよくなります。

♪材料や分量は、お好みで調整してください。

♪材料は、おうちにあるものでどうぞ。全部そろわなくてもかまいません。

つくってみませんか ～9月の新メニュー紹介～

★焼きコロッケ風

<材料（4人分）>

じゃがいも	中1個(180g)
サラダ油	小さじ1
玉ねぎ	中1/2個(120g)
ホールコーン	20g
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
ツナ	40g
ケチャップ	大さじ1
パン粉	大さじ3
オリーブオイル	小さじ1

<作り方>

- ① じゃがいもは、皮をむいてサイコロに切り、蒸してつぶす。
- ② 玉ねぎをみじん切りにして、油で火が通るまで炒める。そこにコーンを入れ、塩、こしょうで味をととのえる。
- ③ パン粉にオリーブオイルを混ぜる。
- ④ ①と②とツナを混ぜ合わせる。
- ⑤ ④をカップに分けて、ケチャップをぬり、上に③をかける。
- ⑥ オーブンで焼く。（目安は180℃で5分ぐらい。）

♪ケチャップは、焼いた後に上にかけてもOKです。また、塩、こしょうで味をととのえるときに、カレー粉を加えてもおいしいですよ！

♪ツナの代わりに、豚ひき肉などでもできます。おうちにあるものでどうぞ。

♪材料や分量は、お好みで調整してください。

つくってみませんか ~1月のメニュー紹介~

★ 和風梅チキン

<材料(4人分)>

A {	とり肉	200g
	酒	大さじ1
	片栗粉	適宜
	揚げ油	
	しょうゆ	小さじ2
	砂糖	大さじ2
	みりんまたは酒	小さじ1
	水	大さじ1
	ねり梅	大さじ1
	刻みのり	1g

<作り方>

- ① とり肉は、50gずつに4等分するか、一口大に切る。酒を振り、30分位おく。
- ② ①に片栗粉を薄くまぶす。170℃位に熱した油で、きつね色になるまで揚げる。
- ③ 小鍋に、Aの材料を入れ、弱火で砂糖がとけるまでかき混ぜながら煮る。
- ④ とり肉が揚がったら、③の鍋に入れて、たれをからめる。お皿に盛り付けたら、上に刻みのりをかける。

♪とり肉は、もも肉、むね肉、ささみなど、どれでもおいしくできます。

♪分量や味付けは、お好みで調整してください。