

サクうまコロッケ

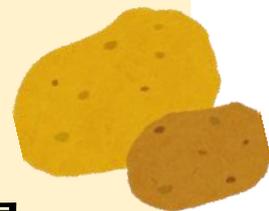


材料(4人分)

- とろろいも 200g
- ジャがいも 200g
- 玉ねぎ 80g
- 豚ひき肉 80g

A

- オリーブ油 1g
- コンソメ 4g
- 塩 少々
- こしょう 少々
- 卵 1個
- パン粉 50g
- オリーブ油 適量

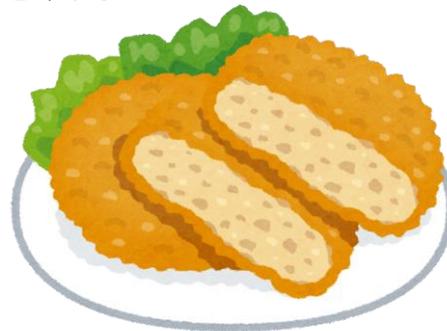


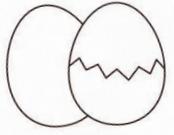
作り方

1. フライパンでパン粉に色がつくまで炒める
(テフロン加工なしのフライパンは油を敷く)
2. 玉ねぎをみじん切りにして、フライパンでしんなりするまで炒める
3. フライパンに油を適量を敷き、豚ひき肉を入れ、色が変わるまで炒める。そこにAの調味料を入れて混ぜ合わせる
4. じゃがいも、とろろいもの皮をむき、2～3センチ角に切る
5. 4を耐熱皿に分けて入れ、水を少々入れてラップをかける。600Wの電子レンジで5分加熱する。竹串が通るまで追加で加熱する



6. ジャがいもはマッシャーですべてつぶし、とろろいもは形が少し残りゴロゴロするぐらいまで軽くつぶす
7. 2、3、6を混ぜ合わせ、4等分にして丸める。
8. 7を卵、パン粉の順につける
9. 8をフライパンに油を適量敷き、きつね色になるまで焼く
10. 盛りつけて完成





ココリコタタン

材料 (6号のケーキ型)

- 薄力粉 100 g
- ベーキング
パウダー 5 g
- うこっけいの卵 50 g
- バター 50 g

- 型紙

【りんごのキャラメリゼ】

- りんご 1個
- 上白糖 80g
- バター 30g



下準備

1. ケーキ型に合うように型紙を切る
2. 薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるう
3. 200度にオーブンを予熱する

作り方

【りんごのキャラメリゼ】

1. りんごを16等分に切り、種と皮をむいておく
2. 上白糖を鍋に入れ、強火でカラメル状に溶けるまで木べら混ぜる。溶けたらバターを入れて混ぜる
※バターを入れると砂糖が飛び跳ねて危ないので軍手をする。
3. 2が茶色になったらりんごを加えて中火でからめる。
りんごが柔らかくなったら火を止めて冷ます。

【生地作り】

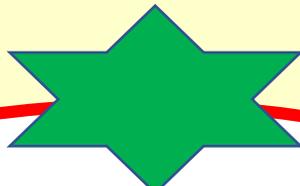
1. バターを電子レンジで完全に溶かしたものをボウルに入れる
2. 泡だて器で混ぜながら卵を少しずつ入れて、その都度よく混ぜる
3. 合わせて置いた粉を半量を振るい入れ、ゴムベラで底から持ち上げるようにさっくりと混ぜる
4. なじみ始めたら残りの粉を振るい入れてさっくりと混ぜる
5. りんごのキャラメリーゼが冷めたら型に円を描くように並べ、その上に生地を入れる
6. 170度で40分、様子を見ながら焼く。竹串で刺してみても生地が付いて来なかったら完成

温野菜サラダ



材料 (4人分)

- ・ キャベツ 120 g
- ・ もやし 80 g
- ・ 乾燥カットわかめ 4 g
- ・ 人参 100 g



【ドレッシング】

- ・ ミニトマト 85 g
 - ・ 粒マスタード 5 g
 - ・ オリーブオイル 8 g
 - ・ 蜂蜜 4 g
 - ・ 塩 少々
- A

作り方

1. キャベツ（一口大）と人参（細切り）を切る
2. 沸騰させたお湯の中に、もやしとキャベツを入れさっとゆでる
3. 乾燥わかめは水で戻した後にお湯に通す

【トマトドレッシング】

1. 沸騰させたお湯の中にトマトの皮がむけるまで、さっと湯通しする
2. トマトを水を張ったボウルの中に入れ冷ます
3. トマトが冷めたら皮をむき、みじん切りにする
4. Aとトマトを混ぜ合わせたら完成