

● マーボーナス豆腐



POINT

子どもにも豆板醤を少なくすると食べやすくなります。最後に溶き卵を加えると、マイルドな味わいに

【作り方】

- ①ミニトマトは縦半分に切り、ベーコンは5mmの幅に切る。魚は塩、こしょうで下味を付けておく。
- ②アルミホイルを30cmくらい広げ、タマネギを載せる。
- ③タマネギの上に下味をつけた魚を載せ、ピーマン、キノコ類をバランスよく盛り付ける。
- ④酒、しょうゆを振りかけ、バターを載せてアルミホイルで包み込む。
- ⑤200℃のオーブンで30分程焼く。
- ⑥オーブンから取り出し、器に載せてアルミホイルを広げ、お好みでレモンを絞って完成♪

POINT

輪切りにしたニンジンやハートのクッキー型で抜いて入れるとかわいい♡

【作り方】

- ①ナスを縦4等分に切り、180℃の油で少し色づいてしんなりするまで素揚げし、取り出して油をきる。
- ②木綿豆腐を2cm角に切り、ゆでておく。
- ③その間にフライパンに油を熱し、豚ひき肉をよく炒める。
- ④みじん切りしたニンニクを加え、香りよく炒める。
- ⑤油を少し足し、豆板醤を加えてさらに炒める。
- ⑥甜麺醤を加えて炒め、Aを加える。
- ⑦②の豆腐を網ですくい、⑥に入れてひと煮立ちしたら①のナスを加える。
- ⑧片栗粉を水で溶いて回し入れ、とろみがついたら、ごま油を加えて香りをつけて完成♪

ゆでることで豆腐臭さが抜け、煮くずれを防ぎます

【材料(4人分)】

・ナス……………1本	・水……………200cc
・揚げ油……………適量	・鶏がらスープ(顆粒)…小さじ1/2
・木綿豆腐……………1丁	・酒……………大さじ1
・豚ひき肉……………100g	・オイスターソース…大さじ1
・ニンニク……………1片	・片栗粉……………大さじ1
・豆板醤(トウバンジャン)…小さじ1	・水……………大さじ1
・甜麺醤(テンメンジャン)…大さじ1	・ごま油……………適量
・油……………適量	

※写真の白ネギは分量に含まれていません

ホイルに包んで焼くだけ!

● 魚のホイル焼き



【材料(1人分)】

・ミニトマト……………1個	・シメジ、エノキなどのキノコ…適量
・ベーコン……………1/2枚	※石づきを切り落とす
・魚……………1切れ	・コーン(缶)……………適量
※白身魚、サケ、サバなど何でもOK	・酒……………大さじ1
・塩、こしょう……………適量	・しょうゆ……………小さじ1
・タマネギ(1.5cm幅の輪切り)…1切れ	・バター……………10g
・ピーマン(5mm幅の輪切り)…2~3切れ	・レモン(串切り)※添え用…1切れ

POINT

フランスパンは、魚介の旨みたっぷりの煮汁につけて味わって

【作り方】

- ①パン粉は牛乳に浸しておく。
- ②ボウルに合い挽き肉と塩を入れて、粘り気が出るまで手でよくこねる。
- ③①、タマネギのみじん切り、卵、Aを加えてさらに混ぜる。
- ④③を4等分にして小判型に整えたら、冷蔵庫で10分くらい寝かせる。
- ⑤フライパンを熱し、サラダ油をひいて④を中火で焼く。表面がこんがり焼けたら裏返し、両面に焼き色がついたらB、乱切りにしたニンジン、石づきをとったシメジを手でさいて加え、中火で約10分煮込む。
- ⑥水気が少なくなってきたらOK♪
- ⑦器にハンバーグを載せ、ソースをかける。ゆでたオクラを盛り付け、生クリームやパセリで飾って完成♪

POINT

赤ワインやデミグラスソースを加えると、より深みのある本格的な味に♪

フライパンで簡単♪

● アクアパッツァ

【材料(4人分)】

・ニンニク……………1片	・ミニトマト…10個程度
・白身魚(タイなど)…4切れ	・白ワイン……………50cc
・塩、こしょう……………適量	・水……………100cc
・オリーブオイル…大さじ2	・パセリ(もしくはバジル)…少々
・アサリ……………200g	・フランスパン(バゲット)…適量

【作り方】

- ①ニンニクをみじん切りにし、白身魚の両面に塩、こしょうを振りかけておく。
- ②フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れて火にかけ、香りが立ってきたら白身魚を入れて中火で焼く。
- ③焼き色が付いたら裏返し、アサリ、ミニトマト、白ワイン、水を加えてフタをする。
- ④アサリが開いたらフタを取る。オリーブオイル(分量外)を回しかけ、フライパンをゆすって煮汁と混ぜ合わせる。
- ⑤火を止め、みじん切りにしたパセリを振りかける。
- ⑥器に盛り、フランスパンを添えて完成♪

お好み焼きソースで作る!

● 煮込みハンバーグ



【材料(4人分)】

・パン粉…30g	・ケチャップ…大さじ1	・ニンジン…1/2本
・牛乳…100cc	・こしょう…少々	・シメジ…100g
・合い挽き肉…300g	・サラダ油…大さじ1	【盛り付け】
・塩……………3g	・水……………200cc	・オクラ
・タマネギ…1個	・ケチャップ…大さじ3	・生クリーム…適量
・卵……………1個	・お好み焼きソース…大さじ2	・パセリ(みじん切り)…適量