

【材 料(2枚分)】

- ・卵……………1個
- ・水……………150cc
- ・白だし………小さじ2
- 【チヂミのたれ】
- ・醤油……………大さじ1
- ・酢……………大さじ1
- ・米粉……………100g
- ・イカ下足……………80g
- ・ニラ……………1/2束
- ・ニンジン……………少量
- ・コーン……………大さじ2
- ・油……………適量
- ・砂糖……………大さじ1/2
- ・ごま油……………小さじ1
- ・白ごま……………小さじ1

【作り方】

- ①ボウルに卵を割りほぐし、水、白だしを入れ、泡だて器でよく混ぜる。
- ②①に米粉を加え、ダマがなくなるまでよく混ぜる。
- ③②に食べやすいサイズに切ったイカ下足、ニラ、ニンジン、コーンを加えて混ぜ合わせる。
- ④フライパンに油を熱し、③の半分を流し入れ、中火～強火でカリッと焼く。
- ⑤裏返し、こんがり焼き色がつくまで焼く。
- ⑥フライパンから取り出して、食べやすいサイズに切る。残りの半量でもう1枚焼く。
- ⑦たれの材料を合わせて完成♪

生姜の香りが食欲をそそる

● 秋の簡単炊き込み生姜ご飯

【作り方】

- ①炊飯器に洗った米と白だしを入れ、水(分量外)を2合の線まで入れる。
- ②生姜は千切り、ダイコンとニンジン、油揚げは3cmの長さの細切りにする。シメジとマイタケは石づきを切り落とし、ほぐす。
- ③②を炊飯器に入れて、スイッチオン!
- ④炊き上がったら、ほぐし混ぜ、いりごまとごま油で風味付けして完成♪

ふんわり卵がおいしい

● もずくのかき玉スープ



POINT

卵を入れたらひと呼吸おいてから、ふんわり混ぜる。

おやつにもおつまみにも

● 米粉のチヂミ



POINT

具材はエビや豚肉などもおすすめ。キムチを入れると大人の味に。

POINT

大葉の千切りをちらしてもGOOD♪



【材 料(4人分)】

- ・米……………2合
- ・白だし……………大さじ2
- ・生姜……………20g
- ・ダイコン……………3cm
- ・ニンジン……………1/4本
- ・シメジ、マイタケ……………各50g
- ・油揚げ……………20g
- ・いりごま……………適量
- ・ごま油……………適量

【材 料(4人分)】

- ・水……………600cc
- ・片栗粉……………小さじ2
- ・水(片栗粉用)……………大さじ1強
- ・水(スープ用)……………大さじ2
- ・卵……………1個
- ・もずく……………100g
- ・絹ごし豆腐……………150g
- ・塩、こしょう……………適量
- ・いりごま、ごま油……………適量

【作り方】

- ①鍋に水を沸かし、中華スープの素を入れて溶かす。
- ②①が煮立ったら、水で溶いた片栗粉を入れてかき混ぜる。
- ③溶き卵を流し入れ、箸で軽く一周混ぜてふわっとさせる。
- ④もずくと1.5cm角に切った豆腐を加える。
- ⑤塩、こしょうで味を調整、いりごまとごま油で風味付けして完成♪

とろける口当たりのジャガイモパスタ

● ポテトニヨッキクリームチーズソース



【材 料(4人分)】

- ・ジャガイモ……………2個
- ・塩……………小さじ1/4
- ・強力粉(中力粉・薄力粉でも代用可)……………70g
- ・打ち粉用の強力粉……………適量
- ・生クリーム……………200cc
- ・牛乳……………200cc
- ・砂糖……………小さじ1
- ・ピザ用チーズ……………50g
- A
- ・粉チーズ、ブラックペッパー、パセリ(みじん切り)……………好みで

※写真のチーズ(飾り)は分量に含まれていません



【作り方】

- ①パン粉は牛乳に浸しておく。
- ②ボウルに豚ひき肉、塩、こしょうを入れ、手でよくこねる。
- ③②にタマネギのみじん切り、①、マヨネーズ、ケチャップを加えてよく混ぜる。
- ④トマトは厚さ1.5cmの輪切りにし、茶こしで小麦粉を振りかける。
- ⑤トマトの小麦粉を振った面に③を貼り付け、2cmくらいの厚さに形を整える。
- ⑥フライパンに油を熱し、ひき肉側を下にしてフタをして中火で焼く。焼き目が付いたら裏返し、フタをして焼く。トマトに焼き目が付いたら器に取り出す。
- ⑦フライパンに残った焼き汁に、Aを加えて水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑧⑥の上に⑦をかけ、完成♪

POINT

パセリのみじん切りを振りかけると、おもてなし感アップ♪

トマトの酸味がベストマッチ

● トマトとひき肉の重ね焼き



【材 料(4人分)】

- ・パン粉……………15g
- ・牛乳……………大さじ2
- ・豚ひき肉……………150g
- ・塩、こしょう……………小さじ1/4
- ・タマネギ……………1/4個
- ・マヨネーズ……………大さじ1
- ・ケチャップ……………小さじ1
- ・トマト……………1個
- ・小麦粉……………適量
- ・油……………適量
- ・水……………大さじ3
- A
- ・酢……………大さじ1
- ・砂糖……………大さじ1/2
- ・醤油……………大さじ1/2
- ・水……………大さじ3

※写真のグリーンアスパラガスは分量外です