

# 1 月のおすすめメニュー

## ココア揚げパン (1 月 8 日)



材料 (4 人分)

コッペパン

4 本

砂糖

大さじ 2 杯

ココア

少々

揚げ油

適量

作り方

1. 砂糖とココアを均一になるように混ぜる。
2. コッペパンを 180℃の油で、2 分程度 (表面がカリッとなるまで) 揚げる。
3. 油が切れたら、1 と一緒にキッチン用ポリ袋に入れて振る。

ココア以外にも、きな粉や抹茶、シナモンでもおいしくできますよ！



## スープスパゲティ (1月17日)



### 材料 (4人分)

スパゲティ	300g
ベーコン	45g
玉ねぎ	大1個
にんじん	1本
さやいんげん	4本
マッシュルーム (缶詰)	45g
クリームシチューの素	45g
牛乳	45cc
水	600cc
塩	少々
こしょう	少々



### 作り方

1. 玉ねぎを薄切り、にんじんを千切り、ベーコンを1cm幅に切り、さやいんげんを2~3cmの長さに切る。
2. フライパンで、ベーコン・玉ねぎ・にんじん・マッシュルームを炒める。
3. 2に水を入れて煮立てて、さやいんげん・牛乳・クリームシチューの素を入れて、塩・こしょうで味を整える。
4. 鍋に湯を沸かし、スパゲッティをやや固めにゆでて、ザルに取る。
5. 3に4を入れてからめる。

## さばのみそ煮 (1月23日)



### 材料 (4人分)

さば (100g)	4切れ
しょうが	1/2片
砂糖	大さじ4杯
赤みそ	大さじ2杯
白みそ	大さじ2杯
酒	大さじ1杯
濃口しょうゆ	小さじ2杯
水	100cc

### 作り方

1. さばを洗って水気をふき、皮に切り目を入れる。
2. しょうがを千切りにする。
3. 鍋に砂糖・赤みそ・白みそ・酒・濃口しょうゆ・水を入れ、よく混ぜてから火にかける。
4. グツグツしてきたら、しょうがとさばを入れ、落とし蓋（アルミホイルでも可）をして、10分～15分程度煮る。



## 大根のゆかりあえ (1月28日)



材料 (4人分)

大根

1/6本

(8cm ぐらい)

ゆかりごはんの素

小さじ1杯

作り方

1. 大根を5mm幅のイチョウ切りにして、塩もみし、水気を絞る。
2. 1をゆかりごはんの素であえる。

