


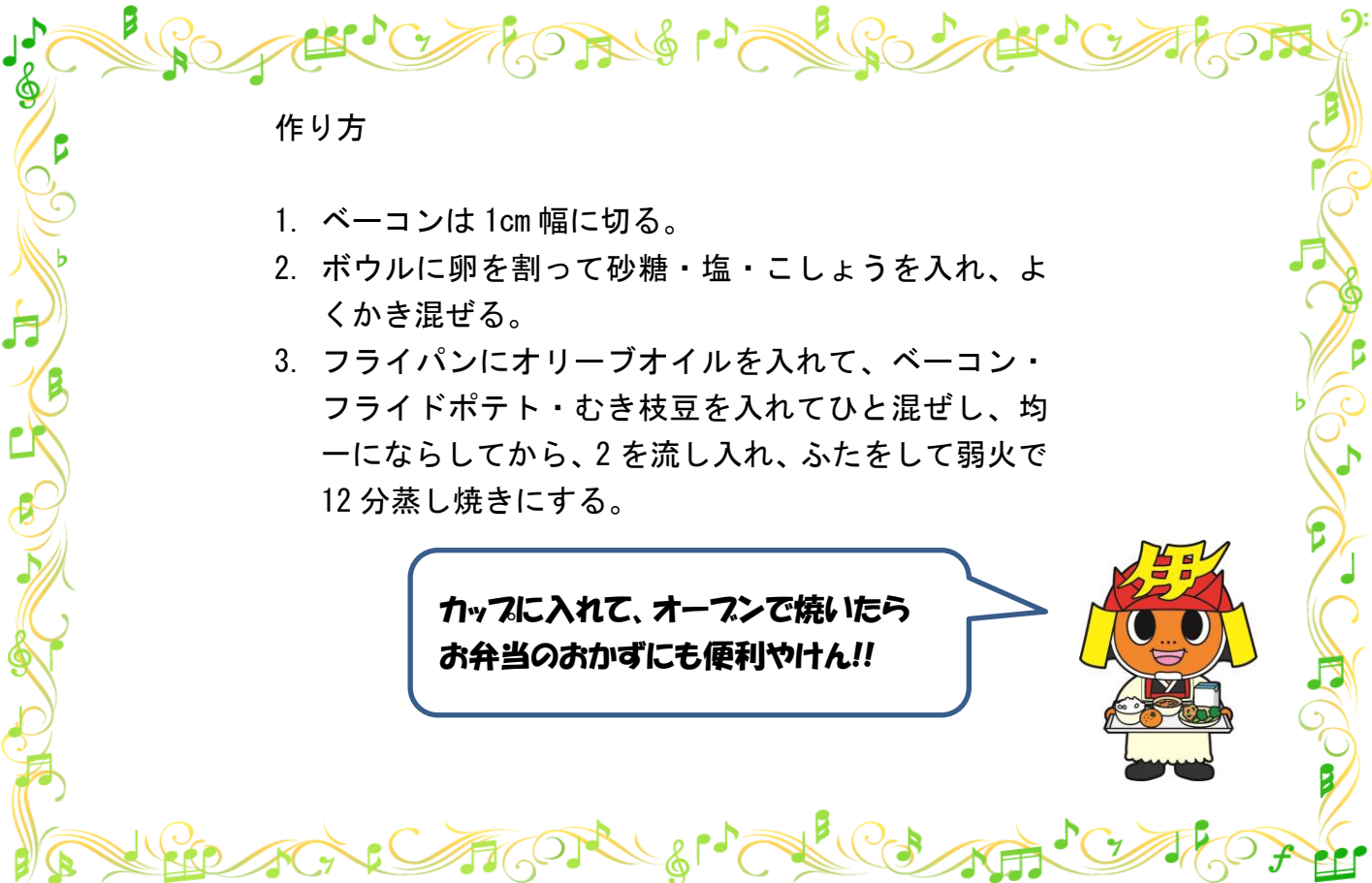
9月のおすすめメニュー

スパニッシュオムレット(9月3日)



材料 (4人分)

卵	4個
ベーコン (ハーフサイズ)	5枚
フライドポテト (冷凍)	70g
むき枝豆 (冷凍)	30g
砂糖	小さじ2杯
塩	少々
こしょう	少々
オリーブオイル	小さじ1杯



作り方

1. ベーコンは1cm幅に切る。
2. ボウルに卵を割って砂糖・塩・こしょうを入れ、よくかき混ぜる。
3. フライパンにオリーブオイルを入れて、ベーコン・フライドポテト・むき枝豆を入れてひと混ぜし、均一にならしてから、2を流し入れ、ふたをして弱火で12分蒸し焼きにする。

カップに入れて、オーブンで焼いたら
お弁当のおかずにも便利やけん!!



里芋炊き込みめし(9月13日)



材料 (4人分)

米	2合
鶏肉	50g
里芋	中2個
さやいんげん	2本
薄口しょうゆ	大さじ1と1/2杯
塩	少々
みりん	小さじ1杯
酒	小さじ1杯

作り方

1. 米を洗って、30分水につけておく。
2. 鶏肉は小さく切る。里芋は1cm幅のイチョウに切る。
3. さやいんげんは薄く切り、耐熱皿に移しラップをしてレンジで加熱しておく。
4. 炊飯釜に水を切った米と薄口しょうゆ・塩・みりん・酒を入れ、水を2合の目盛りまで加え、よく混ぜる。ここに鶏肉と里芋を入れ炊飯する。
5. 炊き上がったご飯にさやいんげんを入れ混ぜる。



チーズポテト(9月18日)



材料 (4人分)

じゃがいも

中 3個

塩

適量

ミックスチーズ


15g

作り方


1. じゃがいもを1.5cmの角切りにし、水に5分程さらす。
2. 鍋にじゃがいも・水・塩を入れてゆでる。
3. じゃがいもがやわらかくなったらザルにとり、鍋に戻してミックスチーズを入れて混ぜる。

電子レンジでも
簡単にできるんやって!!



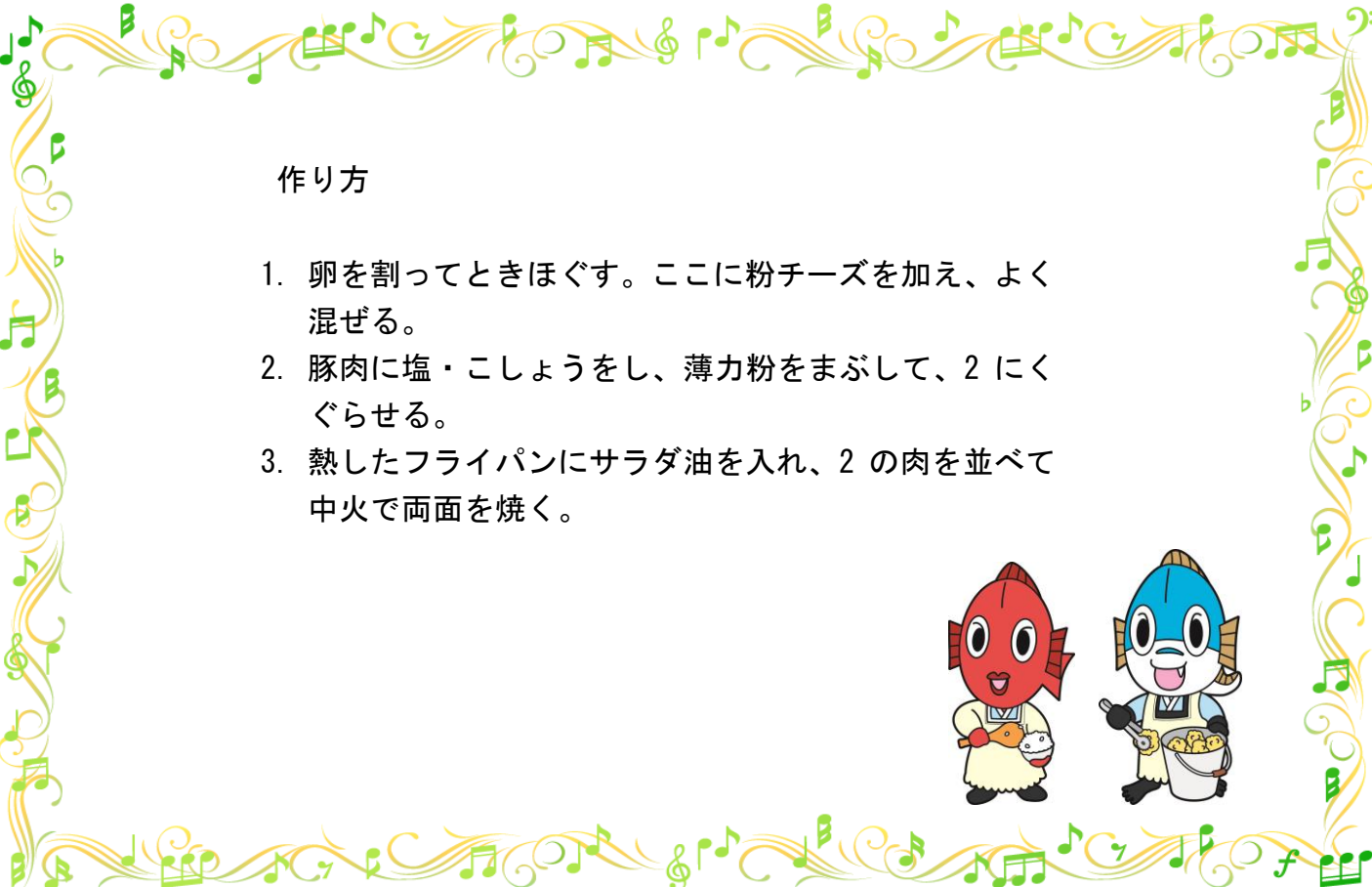


ポークピカタ(9月24日)



材料 (4人分)

豚肉 (しょうが焼用)	4枚
塩	少々
こしょう	少々
薄力粉	大さじ4杯
卵	1個
粉チーズ	大さじ1杯
サラダ油	小さじ1杯



作り方

1. 卵を割ってときほぐす。ここに粉チーズを加え、よく混ぜる。
2. 豚肉に塩・こしょうをし、薄力粉をまぶして、2にくぐらせる。
3. 熱したフライパンにサラダ油を入れ、2の肉を並べて中火で両面を焼く。

