



今回は魚のみそマヨ焼き、玉子と鶏ささみのバターしょうゆ炒め、おやつチーズとおからのむちりパンを紹介します。

魚のみそマヨ焼き (材料1人分)



- 魚 ... 1
- マヨネーズ ... 3
- 玉ねぎ ... 10
- みそ ... 2
- 油 ... 1
- 小麦粉 ... 3

① 玉ねぎはうす切りにし、油で焼けて粗熱がとれたら、マヨネーズ・みそを加え混ぜ合おせます。

② 魚は水気をよくとり小麦粉をまぶします。

③ 天板に油をひいて、②を並べて180~200度に温めたオーブンで10~15分焼いて取り出します。

④ ③の上に①をのせて、再びオーブンで5分焼き完全に火を通します。



玉子と鶏ささみのバターしょうゆ炒め (材料1人分)



- 鶏ささみ ... 20
- 酒 ... 0.5
- 玉子 ... 1
- 片栗粉 ... 1
- 玉ねぎ ... 20
- バター ... 3
- ズッキーニ ... 10
- しょうゆ ... 1
- 小松菜 ... 10
- 塩 ... 0.1
- こしょう ... 0.01

① 肉は削ぎ切りし、酒をもみ込み片栗粉をまぶします。野菜は食べやすい大きさに切り、ズッキーニは水にさらします。

② フライパンにバターを溶かし、①を火にかけて、火が通ったら、溶き玉子を加えて炒め合おせ、しょうゆ・塩・こしょうで調味して下さい。

チーズとおからのむちりパン (材料1人分)



- 乾燥おから ... 1/10
- 小麦粉 ... 20
- ベビーチーズ ... 1/4
- さとう ... 2
- ベーキングパウダー ... 1
- 牛乳 ... 25

① おからは水で戻してしっかりと水気を布で絞ります。チーズは小さめの角切りにします。

② 小麦粉・ベーキングパウダー・さとうを泡立て器でよく混ぜ、①と牛乳を入れて混ぜ合おせます。

③ 耐熱性のカップ等に流し込み、蒸し器で15分程度蒸して下さい。

※ 今回の「もぐもぐだより」はいかがでしたでしょうか。ぜひご家庭でも作ってみて下さい。これからも紹介していきます。

調理員 さとう

