

もくもく

だより



今回はひき肉入りオムレツ、白菜の彩りサラダ、りんごのケーキを紹介します。

ひき肉入りオムレツ (材料1人分)

たまご	...	1	油	...	1
鶏ももひき肉	...	10	塩	...	0.05
じゃがいも	...	30	こしょう	...	0.01
玉ねぎ	...	20	油	...	2
			ケチャップ	...	5

- ① 芋は1cm角切りにし茹でて、玉ねぎは薄切りにします。
- ② 熱した油で肉・玉ねぎを入れて炒めます。芋を加えて炒め合わせ、塩・こしょうして冷まし、溶きたまごに混ぜ合わせます。
- ③ フライパンに油を熱し、②を焼き(途中ひっくり返して下さい)食べやすい大きさに切って器に盛ります。
- ④ ③にケチャップをかけて下さい。(丸めたり、ひっくり返すのが苦手な方は、スクランブルエッグにしても良いです。)



白菜の彩りサラダ (材料1人分)

白菜	...	40	さとう	...	1
トマト	...	10	塩	...	0.1
コーン	...	10	酢	...	2

- ① トマトは湯むきして、食べやすい大きさに切ります。食べやすい大きさに切った白菜とコーンを茹でて冷まします。
- ② 調味料を合わせ、和えて下さい。



りんごのケーキ (材料1人分)

りんご	...	1/8	たまご	...	1/8
さとう	...	2	有機豆乳無調整	...	7
塩	...	0.1	ベーキングパウダー	...	1
レモン汁	...	0.5	さとう	...	4
バター	...	0.2	バター	...	4
水	...	5	小麦粉	...	15

(ホットケーキミックスでも良い。)



- ① りんごは薄い1cm角切りにして、鍋に水、さとう、塩、レモン汁、バターを入れて、りんごを煮つめます。
- ② バターを溶かし、さとう、たまごと混ぜ合わせます。
- ③ ②に豆乳と①を加えます。
- ④ 小麦粉・ベーキングパウダーをふるいにかけ、③に加えて混ぜ合わせます。
- ⑤ カップに3流し入れて、180度のオーブンで15~20分焼いて下さい。(あらかじめオーブンを予熱しておく。)(鉄板にクッキングシートをひいて、生地を流し入れて、焼いても良いです。)

※ 今回の「もくもくだより」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