



ふわふわトマト煮込みハンバーグ

♥材料(4人分)♥

<ハンバーグ>

合いびき肉	500 g
たまねぎ	2個分(みじん切り)
パン粉	2カップ
たまご	2個
牛乳	200 mL
しょうゆ	小さじ2
サラダ油	大さじ1

<トマトソース>

しめじ	2パック
たまねぎ	1個分(スライス)
トマト缶(ダイス)	2缶
赤ワイン	100 mL
コンソメ顆粒	小さじ4
ケチャップ	大さじ4
砂糖	大さじ2
塩・コショウ	適宜
生クリーム(植物性)	10 mL
サラダ油	大さじ1

<つけあわせ>

フロッキー	100 g
かぼちゃ	120 g
白ごま	適宜
フレンチドレッシング	適宜



♥つくりかた♥

<ハンバーグ>

- ① ボウルに牛乳を入れて生パン粉を浸しなじませる。
- ② フライパンにサラダ油大さじ 1 をいれて中火で熱し、たまねぎ(みじん切り)を入れ 3~4 分ほど炒める。焼き色がついたら、バットに取りだし粗熱を取る。
- ③ ボウルに①+②+とき卵+ひき肉+醤油小さじ 2 をいれ、粘りがでるまで練りませる。
- ④ フライパンにサラダ油大さじ 1 をいれ、弱火で熱する。③を4等分にし、それぞれ、空気抜きしながら丸く形をととのえ、フライパンに入れる。
- ⑤ 焼き色がついたら裏返し、4~5 分間焼いて、煮込み用鍋に移す。

<トマトソース>

- ① たまねぎを薄く切る。しめじは、根元を少し切り、適当な大きさに手でさく。
- ② フライパンに油をいれて火にかけ、①の材料を炒め、焼き色がついたらケチャップを加えて、さらに炒める。
- ③ ②に水 1 カップとトマト缶を注ぎ、赤ワインと調味料を加え、煮立てて鍋に移す。
- ④ 鍋を中火にかけ、煮立ったら、アクをとって火を弱め、フタをずらして約 20 分煮る。焦さないよう注意!
- ⑤ ハンバーグを鍋からボウルに取だし、ソースを強火にかけ、トロリとするまで煮詰める。
- ⑥ ソースを煮つめたら、ハンバーグを鍋に戻して温める。
- ⑦ ハンバーグを皿に盛り、トロリとしたソースをたっぷりかけて完成!
お好みで生クリームをかけていただく。

<つけあわせ>

- ① かぼちゃは、ラップをかけ、電子レンジレンジ 500Wで 5分~8分加熱する。
- ② フロッキーは、熱湯でゆでる。
ハンバーグに添えれば完成♪



鮭といろいろ野菜のミルクピラフ

♡材料(4人分)♡

米	2合
鮭の切り身(甘塩・生)	2切れ
ミックスベジタブル	100 g
コンソメキューブ	20 g
牛乳	200 mL
おろしショウガ(チューブ)	8 g
バター	10 g
クレイジーソルト	適宜
塩・こしょう	適宜
スパイスパセリ	適宜

♡つくりかた♡

- ① 米を洗って炊飯器にセットし、30分浸水させる。
- ② おろしショウガ、くずしたコンソメキューブを米に加えて軽くまぜ、凍ったままのミックスベジタブルを入れる。
- ③ 一番上に鮭をのせて普通に炊く。
- ④ 炊き上がったら鮭を取り出し、骨と皮を外してほぐし、バターと一緒にまぜこむ。
- ⑤ 塩・こしょうで味をととのえる。
- ⑥ さいごに、スパイスパセリを振る。

ミニトマトのキッシュ

♡材料(4人分)♡

ミニトマト	1パック
ほうれんそう	1/2束
バター	5 g
ミックスチーズ	40 g
クロワッサン	4個
<卵液>	
たまご(Lサイズ)	2個
牛乳	140 mL
塩・こしょう	適宜



♡つくりかた♡

- ① ミニトマトはヘタを取り、半分に切る。
- ② ほうれん草は、色よくゆで、水にさらしたあとよくしぼり、3cmの長さに切る。
- ③ 卵液の材料をまぜあわせる。
- ④ 耐熱容器にバターをぬる。
- ⑤ 3等分にしたクロワッサンを④の容器にしきつめる。
- ⑥ ⑤に、ほうれん草とミニトマトを等分に入れ、③の卵液をながし、チーズを散らす。
- ⑦ 170℃に予熱したオーブンで約10～15分焼く。

キラキラオレンジゼリー

♡材料(1班分)♡

100%オレンジジュース	500 mL
クックゼラチン	10 g
みかん缶	50 g
ミントの葉	適量



♡つくりかた♡

- ① 小なべにオレンジジュース250mLをいれ、ふっとう直前まで加熱する。
- ② 火を止めてクックゼラチンをふいりいれ、まぜる。
- ③ 冷たいオレンジジュース250mLをいれ、まぜる。
- ④ カップにみかんを適量入れたあと、ゼリー液をながし、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ ミントの葉でかざる。

ケガとヤケドに気を付けましょう



ホワイトショコラドーム

♡材料(1台分)♡

<スポンジ>

ホットケーキミックス	400 g
牛乳	360 mL
たまご(Mサイズ)	2個

<めりシロップ>

砂糖	20 g
水	20 mL
リキュール	20 mL

<ホワイトチョコクリーム>

生クリーム	400 g
バニラエッセンス	少々
ホワイトチョコレート	100 g

<かざり>

いちご	1パック
バナナ	1本
フルーツ缶 (パイン・白桃)	各50 g
セルフィーユ	適宜
アラザン	
チョコペン	



ケガとヤケドに気を付けましょう



♡つくりかた♡



<めりシロップ>

- ① 水と砂糖を電子レンジ600W30秒で溶かし、冷めたらリキュールを混ぜる。

<ホワイトチョコクリーム>

- ① ホワイトチョコを湯煎して溶かし、バニラエッセンスを加え、ハンドミキサーでなじませる。
- ② 生クリームを4回に分けて入れ、8分立てにする。

<スポンジ>

- ① 卵をボウルに入れ、泡たて器でよくかき混ぜる。
- ② ①に牛乳をくわえ、泡たて器でよくかき混ぜる。
- ③ ②のボウルに、ホットケーキミックスを4回に分けて入れ、混ぜる。
- ④ 大き目のフライパンをよく熱して、③の生地を少しずつ注ぎ、強火で1分、フタをして弱火で5分、表面にフツフツ泡が出てきたら、ひっくり返す。
- ⑤ 生地に、楊枝を刺して何もつかなければ板の上に取り出す。
- ⑥ 粗熱が取れたら、はけでシロップを塗る。

ドームづくり

- ① 大きめのお椀を用意する。
- ② スポンジ生地の上にお椀を逆さにして置き、お椀のまわりを円形に2個切り抜く。
- ③ お椀の内側にラップを敷き、②で作った円形の生地1枚をお椀に沿うように入れる。入れにくいときは、シロップで表面を軟らかくする。
- ④ ホワイトチョコクリームを、③で作ったドームに1/3ほど入れ、お好きなフルーツをつめる。
- ⑤ ②で余った生地をちぎってドームの内側にしき詰め、生クリームを入れる。
- ⑥ ②で切り抜いた2枚目の円形スポンジをのせ、フタをする。そのまま全体をラップして、30分ほど冷蔵庫で冷やす。
- ⑦ お皿に⑥をひっくり返し、お椀とラップをはずす。
- ⑧ ドームに、残ったホワイトチョコクリームとイチゴでデコレーションする。

ミントの葉を飾って、できあがり♪

