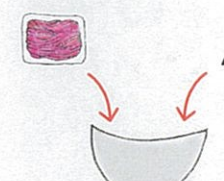


野菜たっぷり煮込みハンバーグ

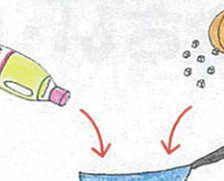
材料 | 6人分

- A**
 - 合いびき肉 500g
 - 塩 小さじ1/2
 - こしょう、ナツメグ 各少々
 - 玉ねぎ 小1/2個 (80g)
 - サラダ油 適量
 - パン粉 大さじ4
 - 牛乳 大さじ2
 - 卵 1個
- B**
 - 玉ねぎ 1/2個 (100g)
 - なす 1本 (80g)
 - パプリカ(赤・黄) 各1/2個(各75g)
 - ズッキーニ 1/2本 (100g)
 - マッシュルーム 6個
 - バター 10g
 - サラダ油 少々
- C**
 - 水 2/3カップ (130ml)
 - 固形スープの素 1個
 - トマトピューレ 1/3カップ
 - ケチャップ 大さじ3
 - ウスターソース 大さじ1
 - ブロッコリー 1/2株 (100g)


1 ボウルにひき肉を入れ、Aを加えて練っておく。



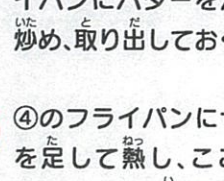
2 玉ねぎはみじん切りにし、フライパンにサラダ油を入れて炒める。パン粉と牛乳は合わせておく。




3 ①に②と卵を加えてさらに良く練り、人数分に分け、形作っておく。



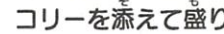
4 Bは全て1cm角に切り、フライパンにバターを溶かして炒め、取り出しておく。



5 ④のフライパンにサラダ油を足して熱し、ここに③のハンバーグを入れて焼く。



6 両面にしっかりと焼き色がついたら、余分な油を除き、Cを加えて3~4分くらい煮込んでから、④を戻し入れて軽く煮込み、塩ゆでしたブロッコリーを添えて盛り付ける。

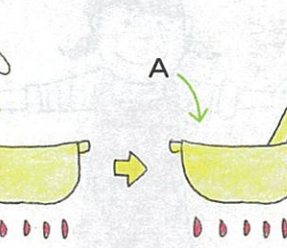


キャベツたっぷりポテトサラダ


材料 | 6人分

- A**
 - じゃがいも(男しゃく) 3個 (400g)
 - 酢 小さじ2
 - サラダ油 大さじ1
 - 塩、こしょう 少々
- B**
 - キャベツ 1/6個 (200g)
 - マヨネーズ 大さじ3~4
 - 塩、こしょう 少々


1 ジャがいもは皮をむいてやわらかくなるまでゆで、熱いうちにAを合わせながらつぶす。



2 キャベツは芯を除いて千切りにする。



3 ①の粗熱が取れたら、②とマヨネーズを加えて混ぜ合わせ、塩、こしょうで味をととのえる。



チンゲン菜とコーンのスープ

材料 | 6人分

- A**
 - チンゲン菜 1株 (30g)
 - 長ねぎ 1/3本 (30g)
 - にんにく 1かけ
 - サラダ油 適量
 - クリームコーン(缶詰) 小1缶 (200g)
 - 水 2カップ (400ml)
 - 固形スープの素 1個
 - 牛乳 2カップ (400ml)
 - 塩 小さじ1/2
 - こしょう 少々

1 チンゲン菜は葉と茎に分けてざく切りにし、長ねぎは斜め薄切り、にんにくはみじん切りにする。



2 鍋にサラダ油とニンニクを入れて火にかけ、香りが出てきたら①の長ねぎとチンゲン菜の茎の部分を炒める。



3 ②にコーンクリームを加えて混ぜてから火にかけ、煮立ってきたら固形スープの素と牛乳を加える。



4 ③が温まってきたら①のチンゲン菜の葉の部分に加え、Aで味をととのえる。

