

簡単美味しい☆ピーマンの肉詰め (5人分) 約15切分

ピーマン	5個
☆あいびき肉	250g
☆玉ねぎ	中1/2個
☆卵	1個
☆生姜(すりおろし)	小さじ1
☆パン粉	大さじ3
☆塩	2つまみ
☆胡椒・ナツメグ	少々
片栗粉	大さじ2
酒	大さじ1
水	200cc
★ケチャップ	大さじ3
★ウスターソース	大さじ2
★バター	14g



1. ボウルに☆を全て合わせよく混ぜておく。
2. ピーマンはヘタとシッポをギリギリの部分で切り落とし3等分位に切る。
3. ビニール袋に片栗粉とピーマンを入れシャカシャカとまぶし、ピーマンに1を詰める。
4. 油を敷いたフライパンで上になるほうから焼いていく。
5. 焦げ目がついたらひっくり返し、水100ccと酒を入れ、蓋をして中火で蒸し焼きにする。
6. 火が通ったら肉詰めだけお皿に取りだし、フライパンに残りの水100ccと★を足し火にかける。
7. トロっと煮詰まったら盛り付けた肉詰めにソースをかけて出来上がり♪

ズッキーニの麺スープ (5人分)

ズッキーニ	1本
玉ねぎ	中1個
人参	1/2本
しめじ	1/2パック
にんにく	1片分
ウィンナー	3本
バター	10g
水	700cc
コンソメキューブ	2個
醤油	小さじ1
塩コショウ・パセリ	適量



1. にんにくはみじん切りにして、ウィンナーは輪切り、玉ねぎは薄切り、人参は短冊切りにする。
ズッキーニは麺状にカットする。
2. 鍋に弱火でバターを熱し、にんにく→玉ねぎ→ウィンナー→人参→しめじを入れて炒める。
3. 水とコンソメを入れて強火で煮立たせる。
4. 沸騰したらアクをとり、蓋をして弱火で具材が柔らかくなるまで煮込む。
5. 具が柔らかくなったら麺状にしたズッキーニを加え1~2分加熱して、醤油を加え、塩コショウで味を調える。お好みでパセリをふって出来上がり。

トマトときゅうりのサラダ (5人分)

トマト	1個
きゅうり	2本
☆すりごま、マヨネーズ	各大さじ1.5
☆醤油、酢、ゴマ油	各小さじ1
☆砂糖	小さじ2

1. トマトときゅうりは食べやすい大きさに乱切りにする。
きゅうりは棒などでたたいてから切ると味がなじみやすい。
塩を軽くふって3分置き、水分をだしておく
2. ☆をまぜてドレッシングをつくる。
3. 1と2を食べる直前に合わせてできあがり。



大葉と万願寺甘とう味噌のおにぎり 5人分 (80g × 10個分)

ご飯	800g (約2.5合)
大葉	10枚
万願寺甘とう味噌	50g (1個あたり小さじ1)
いりごま	小さじ2

1. ひとつ80gをふんわりとはかる。
2. 手水に左手を軽くひたし、右手もしめらせる。
3. 塩をひとつまみとり、両手にまぶす。
4. お米を外側からすくいとり、強すぎず緩すぎず、ふんわりとむすぶイメージで丸くする。
5. 大葉の上におにぎりを置き、味噌をのせて上にゴマを散らす。



スイカのフルーツポンチ(5人分)

スイカ	1/6個
☆粉寒天	4g
☆水	300cc
☆砂糖	大さじ3
みかん缶	190g
バナナ	1本
キウイ	1個
ブルーベリー	適量
サイダー	250cc

1. ☆寒天を作る。
耐熱ボウルに粉寒天と砂糖を入れて泡だて器でよく混ぜる。
水を少しずつ加えて混ぜラップをふんわりとしてレンジ500wで5分加熱する。
ラップを外して泡だて器で再度よく混ぜ、粗熱が取れたらバットに流し入れ冷蔵庫で冷やし固めて完全に固まったらお好みの形にくりぬく。
2. バナナは薄く輪切り、スイカは一口サイズの角切りにして、キウイはいちよう切りにする。
3. 器にフルーツを入れて、食べる直前にサイダーを注いだら出来上がり。

