



■ 4人分

所要時間 20分

チーズ in 煮込みハンバーグ

材 料

合挽き肉	300g
玉ねぎ(みじん切り)	1/2個
パン粉	100cc
牛乳	50cc
卵	1個
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
おろしにんにく	少々
スライスチーズ(半分に切る)	2枚
じゃがいも(1人4個に切る)	1個
ブロッコリー(小房にわける)	1/2株

【煮込みソース】

水	120cc
ウスターソース	大さじ1.5
赤ワイン又は酒	大さじ2
ケチャップ	大さじ3
砂糖	小さじ1/2

Check Point

火加減、使うフライパンなどによって、ソースの味が変わります。最後に煮込みソースの味を確認してください。

作り方

- 耐熱容器に玉ねぎのみじん切り、バター大さじ1を入れてラップをし、600wのレンジで2～3分加熱する。ラップを外して冷ましておく。ボウルにパン粉と牛乳を混ぜ合わせておく。
- ボウルに挽き肉・①・卵・塩・こしょう・にんにくを加え、手で粘りが出るまで素早く混ぜる。人数分に分け、両手でキャッチボールするようにして中の空気を抜き、チーズを包んで小判形に形を整え、中心を少しへこませる。
- フライパンにサラダ油を少々熱し、②を両面中火強で焼き色をつける。【煮込みソース】を注いで、じゃがいも、ブロッコリーを入れてふたをし、弱火で7～8分煮込む。

かぼちゃのスープ煮

材 料

ベーコン(1cm幅)	2枚
玉ねぎ(1cm角)	1/2個
バター	大さじ1 (12g)
かぼちゃ(1～2cm角)	200g
A 水	800cc
コンソメの素	1個
塩	小さじ1/2弱
こしょう	少々
粉チーズ	適宜

作り方

- 鍋にバターを熱し、ベーコン・玉ねぎを加え、しんなりするまで炒める。Aを加えて煮立ったら、かぼちゃを加え、弱火で5～6分煮る。かぼちゃが柔らかくなれば、塩・こしょうで味を調える。
- 器に盛り、お好みで粉チーズをふる。

Check Point

煮ている間は混ぜないで！かぼちゃが崩れます。正しい塩加減に調整しましょう。



■ 4人分

所要時間 15分

60分で手ごねパン



■ 4人分

所要時間 60分

材 料

B	強力粉	120g
	薄力粉	50g
	砂糖	10g
	塩	3g
	ドライイースト	5g
	お湯（風呂くらいの温度）	110g

Check Point

お湯が熱すぎると、パンが膨らまなくなります。

作り方

- ① ボウルにBを入れ、手で混ぜ合わせる。お湯を加え、手早く混ぜる。手で5分位、生地がきれいになるまで手早くこねる。
- ② ①の生地を人数分に分ける。表面を張らせるように丸め、生地の合わせ目をつまんで閉じ、とじめを下にして置いてサランラップをかぶせる。常温の場所で5～10分置く [ベンチタイム]。
- ③ ②の生地をとじ目を上にして置き、手のひらで上から数回押しつぶす。再び丸め直してとじ目を下にし、天板にオープンシートを敷きその上にパンを並べる。
- ⑤ サランラップを上にもふわっとかけ、オーブンの発酵機能を40℃に設定し、30分発酵させる。
200℃に予熱したオーブンで13～15分焼く。



スパゲッティサラダ

材 料

スパゲッティ(半分に折る)	80g	
サラダ油	小さじ2	
ロースハム(細切り)	2枚	
玉ねぎ(薄い薄切り)	1/4個	
きゅうり(輪切り)	1/2本	
サニーレタスなど	適宜	
C	砂糖	小さじ1
	塩・こしょう	少々
	酢	小さじ1
	マヨネーズ	大さじ3
	牛乳	大さじ2
	練りがらし	少々

■ 4人分



所要時間 15分

作り方

- ① きゅうり・玉ねぎに塩ひとつまみふり、手でもみこむ。しんなりしたら水気をしっかり絞る。
- ② スパゲッティはたっぷりの熱湯に1%の塩を加え、標準時間より2分長くゆでる。ゆで上がったらずルに上げて水で洗い、水気をしっかり切ってボウルに入れる。サラダ油を全体にからめておく。
- ③ ②のボウルにC・①・ハムを加えて混ぜあわせる。

Check Point

パスタをサラダにする場合、長めにゆでて、冷水で洗いましょう♪