

■ 4人分

スコッチエッグ

所要時間 30分

作り方

- ① 耐熱容器に玉ねぎ・バター又はサラダ油少々を入れ、600wのレンジで2分位加熱し、粗熱を取っておく。

***時間がない場合、玉ねぎは生でそのまま入れてもOK！**

- ② ボウルにAを合わせ、手で粘りが出るまで手早く混ぜ、人数分に分ける。ゆで卵の全体に薄く小麦粉をまぶし、お肉で全体を包む。
- ③ ②を水溶き小麦粉【小麦粉・水を同量位よく混ぜ合わせたもの】
・パン粉の順にハゲがないようしっかりつける。
170℃位の油で転がしながら4～5分位じっくり揚げる。
- ④ ③を2等分にカットして盛り付け、混ぜ合わせておいたBを上からかける。お好みの葉野菜とミニトマトを飾る。

■ ゆで卵の作り方

- ① 鍋に卵がつかるくらいの水を入れ、卵・塩ひとつまみを入れ、火にかける。
- ② 沸騰したら中火で11分～12分茹でる。*半熟卵の場合は4～5分位茹でる。

材 料

A	合びき肉	300g
	パン粉	100cc (20g)
	牛乳	50cc
	玉ねぎ(みじんぎり)	1/2個
	塩	小さじ1/2
	こしょう	少々
	ゆで卵	4個
	水溶き小麦粉	適量
B	ウスターソース	大さじ2
	ケチャップ	大さじ2
	レタス・サラダ菜など	4枚
	ミニトマト	4個

Check Point

お弁当には半熟卵は入れないでくださいね。

もしお肉に火が通っていなかったら、レンジでチンしましょう

マカロニとブロッコリーのサラダ

材 料

マカロニ	60g	
ブロッコリー (小房に分ける)	60g	
オリーブオイル	小さじ2	
C	マヨネーズ	大さじ2～3
	からし (お好みで)	少々
	コンソメの素(顆粒)	ひとつまみ
	砂糖・塩・こしょう	各少々
ロースハム (2cm角)	2枚	

作り方

- ① マカロニは指定時間通り塩ゆでにする。*お湯1リットルに塩小さじ2杯位
ブロッコリーは小房に分け、マカロニが茹であがる1分半前に一緒に茹でる。
ザルに取り出し、オリーブオイルまたはサラダ油を絡めておく。
- ② ボウルにCを合わせ、粗熱の取れたマカロニとブロッコリー・ロースハムを混ぜ合わせる。

Check Point

マカロニは、しっかり冷ましてからマヨネーズと絡めると仕上がりがよくなります。

■ 4人分



所要時間 10分

■ 4人分

サーモンのロールサンドイッチ

材 料

サンドイッチ用食パン	4枚	
バター（パンに塗る用）	適量	
レタス・サラダ菜など	4枚	
D	クリームチーズ	80g
	スモークサーモン（粗く刻む）	20g
	黒こしょう	少々

所用時間 10分

作り方

- ① パンの片側にバターを塗り広げ、水気をしっかり切ったレタスを手前にのせる。
- ② ボウルにDを加え、ゴムベラ等でしっかり混ぜ合わせ、①の上のにのせる。
- ③ 手前からクルクル巻き、ラップに包んだまましばらくおいて形を整える。
*冷蔵庫で30分位冷やすと、ラップを取ってもバラけません。
- ④ ラップのまま斜め2等分にカットする。

Check Point

パンは8・10枚切りなど、薄い食パンでもいいです。巻くとき割れやすい場合、軽くレンジでチンすればいいです。

フライドポテトのカレー炒め

材 料

サラダ油	大さじ1	
フライドポテト(冷凍)	200g	
玉ねぎ(薄切り)	1/4個	
ウインナー(斜め薄切り)	4本	
塩	ひとつまみ～	
こしょう	少々	
E	カレー粉	小さじ2
	ケチャップ	小さじ1
	ウスターソース	小さじ1
バター	小さじ2	

■ 4人分



所要時間 10分

作り方

- ① フライパンにサラダ油を中火で熱し、フライドポテトを両面こんがり焼く。玉ねぎ・ウインナーも加え、玉ねぎがしんなりすれば塩・こしょうをする。
- ② 弱火にし、Eを順に入れさっと炒め合わせ、最後にバターを加えて絡める。

Check Point

フライドポテトを使うとすぐ出来ます♪ウインナーの変わりにベーコンでも。