

■ 4人分

## 男爵いものポテトコロッケ

所要時間 30分

## 作り方

- ① 鍋に水と塩少々を加え、4等分に切ったじゃがいもを入れて火にかける。煮立ったら弱火にして柔らかくなるまでゆでる。(約10分~15分) \*竹串で確認。湯を切って熱いうちに皮をむき、火にかけて水気を飛ばして**熱い内**につぶす。
- ② フライパンにサラダ油(適量)を熱し、玉ねぎをしんなりするまで炒める。挽き肉を加えてポロポロになるまで炒め、塩・こしょう各少々を加える。  
①と合わせて、Aを混ぜ合わせ、**粗熱を取る**。
- ③ ②を8個の俵型にまとめ、水溶き小麦粉【水大さじ5、小麦粉大さじ6】・パン粉の順に衣をつける。180℃位の油で、きつね色に揚げる。
- ④ お皿に、キャベツをのせ、コロッケを盛り付ける。  
お好みでBのソースを添える。

## 材 料

じゃがいも(4等分)	約400g	
玉ねぎ(みじんぎり)	1/2個	
合挽き肉	80g	
A	牛乳 or 生クリーム	大さじ2
	砂糖	小さじ2
	塩	小さじ1/2
	こしょう	少々
B	ウスターソース	大さじ2
	ケチャップ	大さじ2
キャベツ(千切り)	適量	

## Check Point

- ①タネが水っぽいと揚げた時パンクの原因となります。
- ②中身の具は、しっかり冷ましてから衣をつけましょう。
- ③油の温度は低いより高い方が失敗しません。  
短時間で揚げましょう。  
長い時間揚げると割れます。

## 海老とマッシュルームのアヒージョ

## 材 料

オリーブオイル	120cc
にんにく(みじんぎり)	小さじ2位
赤唐辛子(種を取り小口切り)	1本
マッシュルーム(4等分)	4個
むきえび(背わたをとり、酒少々で洗う。水気を拭き取り、塩・胡椒少々で下味)	8尾
塩	小さじ1/3位
パセリ	適量
バケット(温める)	4枚

## 作り方

- ① 小鍋にオリーブオイル、にんにく、唐辛子を入れ、中火にかける。  
にんにくが少し色づいたら、えび、マッシュルームを入れ、弱火で2~3分位煮る。  
塩で味を調べ、バケットを添えて出来たてを食べましょう♪

■ 4人分



所要時間 10分

## Check Point

この料理は塩加減が重要！  
油を味見して、「うまい！」  
と思えばOKです。  
塩分強めの料理です。

■ 4人分



所用時間 20分

## 新玉ねぎのとろとろポトフ

## 材 料

新玉ねぎ（くし型切り）	1個
にんじん（一口大）	80g
キャベツ（食べやすい大きさ）	200g
ウインナー	4本
① 水	800cc
ローリエ（あれば）	1枚
コンソメの素	小さじ4
塩	ひとつまみ〜
黒こしょう	適量

## 作り方

- ① 玉ねぎは根元を残し、4等分のくし型に切る。  
耐熱皿にのせて軽くラップをかけ、600wのレンジで3分加熱する。
- ② 鍋に①を入れて火にかけ、にんじんを入れる。沸騰したら弱火にして5分ほど煮込む。キャベツ・①の玉ねぎ・ウインナーも加えてさらに5分ほど煮込み、キャベツが柔らかくなったら塩で味を調える。  
器に盛り付け、黒こしょうをお好みでかける。

## Check Point

ポトフはじっくり煮込む料理です。  
いい食材をたっぷり使い、食材を時間差で煮込むとよりおいしく仕上がります。

## ポーチドエッグのサラダ

■ 4人分

## 材 料

卵（新しい卵）	4個
お好みの葉野菜（一口大にちぎる）	適量
トマト（くし型切り）	小1個
きゅうり（縦に薄切り）	1/2本

## 【玉ねぎドレッシング】

玉ねぎ（すりおろす）	1/4個
砂糖	大さじ1/2
酢・しょうゆ	各大さじ1
オリーブ油	大さじ1
塩	少々

## 作り方

- ① フライパンに5cm位の水位になるように水を入れ、完全に沸騰させる。  
卵を器に1個ずつ割り入れ、火を止めてから鍋に優しく入れる。  
ふたをし、3〜6分たてばお玉ですくい、冷水で冷やす。
- ② きゅうりは5cm位の長さに切る。縦に薄切りにし、冷水にさらしておく。
- ③ 器に野菜・ポーチドエッグを盛り付け、食べる直前によく混ぜ合わせたお好みのドレッシングをかける。

所要時間 10分

## Check Point

ポーチドエッグは、古い卵を使うと失敗しやすいです。  
温玉・ゆで卵・半熟卵より早く出来るので、おうちで1番役に立ちますよ。