

<れんこんハンバーグ>

| 材料(4人分) | | 作り方 |
|---------|--------|------------------------|
| 豚ひき肉 | 200g | 1)れんこんはみじん切りにする。 |
| パン粉 | 15g | パン粉は水に浸しておく。 |
| 水 | 50ml | 2)ボウルに豚ひき肉、1)のパン粉、 |
| れんこん | 70g | れんこん、塩、こしょうを入れて混ぜ合わせ |
| 塩 | 少々 | 小判型にする。 |
| こしょう | 少々 | 3)フライパンにサラダ油を熱し、2)を |
| サラダ油 | 小さじ1 | 両面焼く。 |
| ケチャップ | 大さじ1 | 4)ケチャップ、ウスターソース、レモン果汁、 |
| ウスターソース | 小さじ1 | 砂糖を合わせて煮て、焼きあがった |
| レモン果汁 | 小さじ1/2 | ハンバーグにかける。 |
| 砂糖 | 少々 | |

<チーズフライドポテト>

| 材料(4人分) | | 作り方 |
|---------|--------|--------------------|
| じゃが芋 | 600g | 1)じゃが芋は皮をむき、くし型または |
| 塩 | 小さじ1/5 | スティック状に切る。 |
| 揚げ油 | 適量 | 2)鍋にじゃが芋をひたひたの水と |
| 粉チーズ | 小さじ5 | 塩を入れて茹でる。 |
| 青のり | 少々 | 3)2)の水気を切り、油で揚げて |
| | | 熱いうちに粉チーズと青のりをまぶす。 |

<昆布のドレッシング煮>

| 材料(4人分) | | 作り方 |
|---------|------|----------------------------|
| 生刻み昆布 | 120g | 1)生刻み昆布は洗って4cm位の長さに切っておく。□ |
| にんじん | 1/4本 | にんじんは千切り、いんげんは下茹でて |
| 三温糖 | 小さじ1 | 斜め小口切りにする。ホールコーン缶は缶汁を切る。 |
| しょうゆ | 小さじ1 | 2)生刻み昆布とにんじんを鍋に入れ、ひたひたの |
| さやいんげん | 3本 | 水と三温糖、しょうゆを加え、昆布が軟らかく |
| ホールコーン缶 | 60g | なるまで煮る。ザルにあげて汁気を切る。 |
| ごま油 | 大さじ1 | 3)鍋にごま油、しょうゆ、酢、三温糖を合わせて |
| しょうゆ | 小さじ2 | 煮立て、2)とさやいんげん、ホールコーン缶を |
| 酢 | 大さじ1 | 加えてさっと火にかける。 |
| 三温糖 | 小さじ2 | |

<シュガーラスク>

| 材料(4人分) | | 作り方 |
|-----------|------|---------------------|
| 食パン(10枚切) | 4枚 | 1)バターとグラニュー糖を混ぜ合わせて |
| バター | 大さじ1 | 食パンに塗る。 |
| グラニュー糖 | 小さじ2 | 食べやすい大きさに切る。 |
| | | 2)トースターで焼く。 |
| | | ※食パンを一度焼き、その後、 |
| | | シュガーバターを塗り、再度焼くと |
| | | カリカリに仕上がります。 |