

<きつねおにぎり>

材料(4人分)		作り方
精白米	2合	1) 米は研いで炊く。
油揚げ	1枚	2) 油揚げは油抜きをして、短めのせん切りにする。
醤油	小さじ2	3) 鍋に醤油、砂糖、酒、水を合せて、2)を加えて煮る。煮汁は煮切っておく。
砂糖	大さじ1	4) 炊きあがったご飯に3)とかつお粉、白ごまを混ぜて、おにぎりにする。
清酒	小さじ1/2	
水	大さじ1	
かつお粉	小さじ1	
白ごま	小さじ2	

<豚肉のアップルチーズトマトソース>

材料(4人分)		作り方
豚肉	180g	1) 豚肉はこま切れを購入する。たまねぎは短冊切りにする。りんごはすりおろしておく。
小麦粉	小さじ4	2) 鍋に油を熱してたまねぎを炒める。
サラダ油	小さじ1	ケチャップ、りんご、粉チーズ、塩、しょうゆを
たまねぎ	1/2個	合わせて加え味をつける。
トマトケチャップ	小さじ5	3) 豚肉に小麦粉をまぶしホイルカップに入れ
りんご	1/5個	オーブンで焼く。
粉チーズ	大さじ2	4) 3) が七分通り焼けたら2) をかけさらに焼く。
塩	少々	
しょうゆ	少々	

<プレーンケーキ>

材料(4人分)		作り方
小麦粉	100g	1) 小麦粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
ベーキングパウダー	小さじ1	2) ドライプレーンは1/4に切っておく。
たまご	1個	3) たまごを割りほぐし、サラダ油、砂糖、プレーンヨーグルトを加えてさらに混ぜる。
サラダ油	小さじ5	粉類を加えさっくり混ぜ、ホイルカップに入れる。
砂糖	大さじ3	4) ドライプレーンを上にのせてオーブンで焼く。
プレーンヨーグルト	100g	
ドライプレーン	4個	

<ポテトとオクラのスープ>

材料(4人分)		作り方
じゃがいも	2個	1) じゃがいもは厚いいちょう切り、オクラは小口切り、しめじは細かく切っておく。
オクラ	4本	
ほんしめじ	1/2パック	2) 鍋に湯を沸かし、じゃがいも、しめじ、オクラを
スープの素	少々	煮て、スープの素、塩、しょうゆ、酒で味をつける。
塩	小さじ1/4	
しょうゆ	小さじ1	
清酒	小さじ1	

<きつねおにぎり>



<豚肉のアップルチーズトマトソース>



<プルーンケーキ>



<ポテトとオクラのスープ>

