

## <スペイン風オムレツ>

材料(4人分)		作り方
じゃがいも	1個	1)じゃがいもはイチョウ切りにして水にさらす。 玉ねぎ、ハムはせん切りにする。
玉ねぎ	1/2個	
ハム	2枚	2)たまごを割りほぐし、牛乳、ピザチーズを加え 混ぜる。
オリーブ油	大さじ1/2	
たまご	3個	3)オリーブ油でハム、玉ねぎ、水気を切った じゃがいもを炒める。
牛乳	大さじ2	
ピザチーズ	大さじ5	4)2)と3)を混ぜ合わせる。オリーブ油を熱した フライパンに流し入れて焼く。
オリーブ油	大さじ1/2	
ケチャップ	適量	5)焼き上がったら切り分け、ケチャップを添える。

## <うぐいすロール>

材料(4個分)		作り方
バターロール	4個	1)ブロッコリーは茹でてみじん切りにする。 バナナはイチョウ切り、クリームチーズは室温で 軟らかくしておく。
クリームチーズ	40g	
ブロッコリー	20g	
バナナ	30g	2)クリームチーズ、ブロッコリー、バナナ、レモン果汁、 砂糖を混ぜ合わせる。
レモン果汁	少々	
砂糖	小さじ1	
		3)ロールパンに切り込みを入れ、2)をはさむ。

## <ロックチキン>

材料(4人分)		作り方
とり肉	200g	1)とり肉は一口大に切り、塩で下味をつける。
塩	少々	
カレー粉	小さじ1	2)カレー粉と小麦粉を合わせ、1)につける。
小麦粉	大さじ2	
水	適量	3)2)を水にくぐらせ、軽く砕いたコーンフレークを つけ、油で揚げる。
コーンフレーク	70g	
揚げ油	適量	

## <海苔入り煮びたし>

材料(4人分)		作り方
はくさい	120g	1)白菜ときゃべつは短冊切りにする。
きゃべつ	200g	
刻みのり	適量	2)鍋に1)だし汁としょうゆを加えて煮る。
しょうゆ	小さじ1	
だし汁	大さじ5	3)2)に刻みのりを加え混ぜる。