



## 菜飯

にんぶん  
(4人分)



### 【材料】

むせんまい 無洗米	ごう 2合
だいこんば 大根葉	80g
じゃこ	おお 大さじ2
いりごま	おお 大さじ1

### 作り方

- ① 無洗米の水(430cc)を計り、無洗米に浸しておく。
- ② 大根葉は茹でて細かく切る。
- ③ じゃこはフライパンで乾煎りしておく。
- ④ ご飯が炊けたら②の大根葉と③のじゃこを入れて混ぜる。

## パプリカの肉詰めバーグ

にんぶん  
(4人分)



### 【材料】

パプリカ(赤)	1個
パプリカ(黄)	1個
あいびき肉	300g
たまねぎ	1個
こしょう	少々
しお塩	小さじ1/2
たまご卵	1個
パン粉	おお 大さじ4
ぎゅうにゅう牛乳	おお 大さじ1
サラダ油	おお 大さじ1
トマトケチャップ	おお 大さじ2
ウスターソース	おお 大さじ2
ブロッコリー	ふさ 1房
にんじん人参	ほん 1/2本

### 作り方

- ① パプリカは1cmの輪切りにする。残りはみじんきりにする。
- ② 玉ねぎはみじんきりにする。
- ③ ブロッコリーは小さく分け茹でる。茎はみじんきりにしておく。
- ④ 人参は輪切りにして、ひたひたの水、砂糖、塩少々を鍋に柔らかく煮て最後にバターを入れる。
- ⑤ ボウルにあいびき肉を入れ、塩、こしょうみじんきりした玉ねぎ、パプリカ、ブロッコリーの茎たまご、牛乳、パン粉を加え、よく混ぜ合わせ、8等分する。
- ⑥ 洗った牛乳パックの上にパプリカをのせ⑤を詰め押さえる。
- ⑦ フライパンに油をひき、⑥を入れ中まで火が通るように両面を焼く。
- ⑧ パプリカの肉詰めバーグが焼きあがったら取り出してトマトケチャップとウスターソースを加えソースを作る。
- ⑨ 付け合せのブロッコリー、人参を盛り付けパプリカの肉詰めバーグの上にソースをかけ、出来上がり。

さとうおお (砂糖大さじ1/2・塩少々・バター4g)

## 味噌汁

にんぶん  
(4人分)



### 【材料】

だいこん 大根	200g
あぶらあ 油揚げ	まい 1枚
だいこんば 大根葉	てきぎ 適宜
みず 水	3と1/2カップ
こんごうぶし 混合節	18g
みそ 味噌	おお 大さじ2

### 作り方

～だしを取る～

みず ふつとう こんごうぶし い ふんに お  
水が沸騰したら混合節を入れ2分煮て、そのまま置いてザルにこす。

- ① だいこん 大根はいちょう切り、あぶらあ 油揚げは3等分し、こま 細かく切る。
  - ② だいこんば 大根葉はこぐちき 小口切りにする。
  - ③ なべ 鍋の中のだし汁に①のだいこん 大根、あぶらあ 油揚げを入れ煮る。
- だいこん やわ 大根が柔らかくなったら、みそ い 味噌を入れ  
さいご 最後に②のだいこんば 大根葉を入れ ひ と 火を止める。

## おやつギョウザ

にんぶん  
(4人分)



### 【材料】

りんご りんご	こ 1/2個
さとう 砂糖	おお 大さじ1
バター	4g
ギョウザの皮(大判)	かわ おおばん まい 8枚
サラダ油	あぶら こ 小さじ2

### 作り方

- ① りんごはよく洗い、あら しんと 芯を取り、かた き うす き 形に切り薄く切る。
- ② なべ 鍋に①を入れい さとう 砂糖をまぶし、ぶん お 10分ほど置く。
- ③ ②をよわび に 弱火で煮る。煮えたらバターを加え火を止めて冷ます。
- ④ ③をとうぶん わ 8等分に分ける。
- ⑤ ギョウザの皮を並べ④をのせ、まわ みず 周りに水をつけはんぶん お 半分に折る。
- ⑥ フライパンにあぶら 油をひいて、⑤をりょうめん や こんがり両面を焼く。