

5月の人気レシピ

高野豆腐のミートソース煮



(作り方)

- ① 高野豆腐は水で戻して絞って、角切りにする。玉ねぎ、にんじんはみじん切りする。
- ② ミンチ、玉ねぎ、にんじんを炒めて塩こしょう、水、コンソメ、ケチャップを加えて煮る。
- ③ ②が沸騰してきたら、高野豆腐を入れて弱火で煮る。

(材料)

高野豆腐	6 g	塩こしょう	少々
合ミンチ	10 g	コンソメ	0.4 g
玉ねぎ	20 g	サラダ油	1 cc
にんじん	5 g		
ケチャップ	6 g		

めんたいじゃがもち



(作り方)

- ① ジャがいもは適当な大きさに切ってゆでて、つぶしてバターを加える。
- ② たらこをほぐして①に加える。
- ③ ②にホットケーキミックスを加えてよく混ぜて、小判型に丸める。
- ④ チーズを加えて混ぜて、ホットプレートかフライパンで両面を焼く。

(材料)

じゃがいも	40 g
ホットケーキミックス	4 g
たらこ	6 g
ピザチーズ	3 g
バター	1 g