

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

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