

7月の人気レシピ

クラムチャウダー



(材料)

あさりむき身	8g	コーン	6g
ベーコン	6g	バター	1g
玉ねぎ	10g	塩こしょう	少々
にんじん	10g	コンソメ	1g
キャベツ	8g	牛乳	40cc

(作り方)

- ① 玉ねぎ、キャベツは1cm角に切り、にんじんはいちょう切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 鍋を熱し、バターを入れ、①を炒めて塩こしょうし、水を適量入れて煮る。
- ③ 具材が柔らかくなったら、牛乳、コーンを加えて中火で煮る。
- ④ コンソメを入れて味を調える。

じゃが芋のカレーそばろチーズ焼き



(材料)

じゃが芋	35g	カレー粉	少々
豚ミンチ	8g	オリーブ油	1cc
グリーンピース	3g	ピザチーズ	4g
玉ねぎ	10g	ケチャップ	3g
にんじん	5g	ウスターソース	1cc
にんにく	少々	塩こしょう	少々
酒	1.5cc		

(作り方)

- ①じゃが芋はスティック状、にんじんはいちょう切りし、ゆでておく。玉ねぎは小さめの角切りにし、にんにくはすりおろす。
- ② フライパンを熱し、オリーブ油を入れ、豚ミンチ、にんにくを炒め、玉ねぎも加えて炒め、しんなりしてきたら酒、カレー粉を加える。
- ③ ②にじゃが芋、にんじんも加えてよく混ぜる。
- ④ グラタン皿に移して、チーズをかけてオーブンで焼く。