

ミートローフ (12月)

	4人分	作り方
合いびき肉	250g	① 玉葱はみじん切り、チーズは角切りにする。 ミニトマトは洗い、レタスは洗って食べやすい大きさにちぎっておく。 ② ミックスベジタブルはさっと茹でて水気をきっておく。 ③ 合いびき肉、塩、こしょう、卵、パン粉を入れ粘りが出るまでよくこね、ミックスベジタブル、玉葱、チーズを加えて更に混ぜ、空気を抜くようにまとめる。 ④ たねをアルミホイルで筒状に包み、蒸し器に水(湯)を入れて中火で20分程蒸す。中まで火が通ったら取り出し、蒸し汁をとっておく。 ⑤ アルミホイルをはがし、熱したフライパンで表面を焼く。 ⑥ フライパンに蒸し汁とトマトケチャップ、とんかつソースを入れて火にかけソースを作る。 ⑦ 器に切り分けたミートローフ、レタス、ミニトマトを盛り、ソースを添える。
玉葱	80g	
プロセスチーズ	40g	
塩	小さじ1/4	
こしょう	少々	
卵	1個	
パン粉	大さじ3	
ミックスベジタブル	100g	
「トマトケチャップ	大さじ1	
」とんかつソース	〃	
レタス	32g	
ミニトマト	8個	

洋風煮物 (12月)

	4人分	作り方
じゃが芋	3個	① 皮をむいたじゃが芋は一口大、人参と大根は大きめの乱切り、キャベツと玉葱はくし形、ブロッコリーは小房に分けておく。ベーコンは3～4cm長さに切る。 ② 鍋にブロッコリー以外の野菜とベーコン、コンソメ、水を入れて火にかける。沸騰したら弱火にして、煮る。 ③ ブロッコリーを入れてひと煮立ちさせ、塩、こしょうで味をととのえる。
人参	1本	
玉葱	300g	
大根	200g	
キャベツ	250g	
ブロッコリー	200g	
ベーコン	80g	
コンソメ(顆粒)	大さじ3	
塩	少々	
こしょう	少々	
水	1 L	

