



とうもろこしごはん



材料（4人分）	
ご飯	2合
とうもろこし	1本
塩	小さじ1
バター	10g
しょうゆ	大さじ1



レシピ

- ① 米を2合研ぎます。
- ② 水を2合の目盛りまで入れます。塩を小さじ1入れます。生とうもろこしを削いて入れて、芯も入れます。
- ③ 炊き込みご飯モードにします。
- ④ ご飯が炊けたらフライパンにバターを10g溶かして、しょうゆ大さじ1を入れて、いい香りがしたらご飯に混ぜて完成です。



ピーマンのツナ和え



材料（4人分）	
ピーマン	6個
ツナ缶	70g
★めんつゆ（2倍濃縮）	大さじ3
★ごま油	小さじ2
★すりおろしにんにく	少々
★いりごま	適量



レシピ

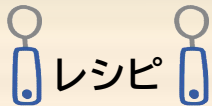
- ① ピーマンは縦半分に切りヘタと種を取り除きます。そして横に細切りします。
- ② お湯を沸かした鍋に①を入れて、ピーマンがしんなりするまで30秒ほど茹で、お湯を切ります。
- ③ ピーマンの水気をキッチンペーパーでしっかりとふきとり、ツナ（油のまま）と★を入れて混ぜ合わせます。
- ④ お皿に盛り付け、白いりごまをかけて完成です。



キャベツたっぷり塩麹メンチカツ



材料（4人分） 12個	
豚ひき肉	250g
キャベツ	250g
たまねぎ	50g
塩麹	25g
マヨネーズ	大さじ2
ナツメグ	少し
ブラックペッパー	適量
パン粉	適量
小麦粉	適量
米油	適量



レシピ

- ① キャベツとたまねぎはフードプロセッサーでみじん切りにします。
- ② 豚ひき肉に塩麹を加えてこねます。
- ③ そこへ①のキャベツとたまねぎ、残りの材料を全て加えてよくこねます。
- ④ 12等分にして、バター液、パン粉をつけます。
- ⑤ 米油でこんがり揚げ焼きにします。ひっくり返すのは一度だけです。



※バター液の作り方

小麦粉 大さじ5、マヨネーズ 大さじ1、水 大さじ5を混ぜる。



だし巻きたまご

材料（4人分）	
卵	3個
★水	大さじ1
★マヨネーズ	大さじ1／2
★こぶだし（無添加）	小さじ1
★塩	少々
油	少々



レシピ

- ① ボウルに卵を割り入れ、箸で卵白を切るように溶きます。★を加えて混ぜ合わせます。
- ② 卵焼き器に油を入れます。
- ③ 中火のままで1／2の量の卵液を流し入れ全体に広げます。気泡ができたらし箸でつぶし、半熟状になったら奥から手前に卵を巻きます。
- ④ 巻き終わったら奥にずらし、再び卵液を1／2の量を流し入れ全体に広げ、巻いた卵を少し浮かせて下にも流し入れます。半熟状になったら手前に巻いていき、再び奥に移します。
- ⑤ 卵が無くなるまで④を繰り返します。
- ⑥ 焼き上がったら形を整え、お皿に盛り付けて8等分に切り完成です。

