

今月のレシピ



～ 献立レシピをご紹介します♪ ～

冬瓜と牛肉の炊き合わせ



【材料】	A	B
牛肉	40 g	60 g
酒	少々	少々
醤油	6g	10g
おろし生姜	少々	少々
片栗粉	少々	少々
冬瓜	40 g	60 g
じゃがいも	25 g	40 g
人参	6 g	10 g
いんげん	3 g	40 g
だし汁	20cc	40cc
砂糖	10 g	20 g
醤油	30 g	50 g
油	少々	少々

【作り方】

A=子ども1人分 B=大人2

- ①肉は1.5cmに切り、酒・醤油・おろし生姜をまぶしておく。
 - ③冬瓜は厚めに皮をむき、スプーンで種を取り除き2cm角に切る。
 - ④じゃがいも・人参は皮をむき、2cm角に切る。
 - ⑤いんげんは長さ2cmの斜め切りにする。
 - ⑥①に片栗粉をまぶし鍋に油をしき、肉を炒める。
 - ⑦だし汁と調味料を⑥の鍋に入れ、火にかける。
 - ⑧じゃがいも・人参を加え蓋をし、火が通ったらいんげん・冬瓜を入れて煮る。
 - ⑧柔らかくなったらお皿に盛り付けて出来上がり☆
- ※できあがりには、冬瓜が透明になるのを目安としてください。

チーズ饅頭

15個分



【材料】

薄力粉	175 g
ベーキングパウダー	7 g
砂糖	56 g
無塩バター	56 g
卵	1.5個
クリームチーズ	190 g

【作り方】

- ①薄力粉とベーキングパウダーは一緒にふるっておく。
- ②バターは常温に戻し、クリーム状にする。
- ③ボールに卵を割りほぐし、ザルでこす。
- ④②に砂糖を加え、白っぽくなるまで混ぜ合わせたら③を2～3回に分けて入れ混ぜ合わせる。
- ⑤④に①を加え混ぜ合わせ、冷蔵庫で20～30分寝かせる。
- ⑥⑤・クリームチーズをそれぞれ15個に分け、生地でクリームチーズを包む。
- ⑦160℃で予熱をしたオーブンで12～18分焼く。

外はさっくり、
中はとろ～り。
大人気のメニューです♪