

◇もちがとろーり！豚バラ白菜ミルフィーユ



* 材料(2人分)

ハクサイ	4枚
豚バラ肉	150g
餅	1個
水	100ml
醤油	小さじ1
和風だし	適量

* 作り方

- ①.ハクサイと豚肉を交互に重ねていく。
- ②.①を鍋の高さに合わせて切り、鍋に詰めていく。
- ③.スライスした餅を適当に詰めていく。
- ④.水、しょうゆ、和風だしを加えてふたをし、中火で約10分間煮込む。
- ⑤.餅がとろけて豚肉に火が通ったら完成！

◇もち入りお好み焼き



* 材料(2人分)

キャベツ(千切り)	1/4(80g)	☆	}	薄力粉	100g
豚バラ肉	2~3枚			卵	1個
餅	2個			水	80ml
サラダ油	適量				
お好み焼きソース	適量				
マヨネーズ	適量				

* 作り方

- ①.(☆)をボウルに混ぜ合わせ、キャベツと1cm角に切った餅を加える。
- ②.中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、①を入れる。
- ③.②の上に豚バラ肉を並べ、フタをする。
- ④.焼き目がついたら裏返して、さらに中火のまま5分ほど焼く。
- ⑤.豚バラ肉に焼き目がついたら火からおろす。
- ⑥.お好み焼きソースとマヨネーズをかけたら完成！

◇ほっこり体が温まる冬野菜ポトフ



* 材料(2人分)

ジャガイモ	2 個
ニンジン	1 本
キャベツ	1/4 個
ウインナー	4 本
コンソメ(顆粒)	大さじ 1/2
水	800ml
パセリ	適量

* 作り方

- ①.ジャガイモの皮をむき、芽を取り除く。4等分に切る。
- ②.ニンジン半分に切り、縦に 4 等分に切る。
- ③.ウインナーは斜めに切り、2等分にする。
- ④.鍋に水と切った具材を入れ火にかける。
- ⑤.コンソメを入れ具材が煮えたら最後にパセリをふって完成！

◇もちもちクリームグラタン



*材料(1人分)

ブロッコリー	1/3株	コンソメ(顆粒)	小さじ1/2
ハクサイ	1枚	ピザ用チーズ	適量
餅	2個	オリーブオイル	適量
牛乳	150cc	塩コショウ	少々
薄力粉	大さじ1		

*作り方

- ①.ブロッコリーはレンジで串が通るくらいまで加熱しておく。
ハクサイは1cm幅に切る。
- ②.メスティンにオイルを入れハクサイをしんなりするまで炒める。
※メスティンがない場合は、フライパンでも可。
薄力粉を振り入れながらハクサイに馴染ませる。
- ③.牛乳を入れ、コンソメ、塩、コショウで味付けし弱火で煮込む。
とろみが出てきたら火を止める。
※フライパンを使った場合は、耐熱皿に移す。
- ④.餅は一口サイズにカットし、水にくぐらせお皿に置き600wで1分程加熱する。
- ⑤.③に餅を入れ、チーズをのせて溶けるまで焼く。
(オーブンの場合はメスティンの取っ手を外して焼いてください)
※耐熱皿を使用する場合は、オーブントースターでチーズが溶けるまで焼く。

◇食べ応え満点！ごろごろ冬野菜のおもちピザ



* 材料(1枚分)

餅	3個	好きな具材(今回)	
ピザソース	適量	ブロッコリー	1/2 株
サラダ油	大さじ1	ジャガイモ	小2個
ピザ用チーズ	適量	ウインナー	3本

* 作り方

- ①.餅は厚さを半分にカットし、600wで30秒程加熱する。
具材は食べやすい大きさにカット。
- ②.焦げ付きにくいフライパンに油をひき、餅を並べる。
- ③.水を少々入れ、蓋をして餅がぷっくりと膨らむまで弱火でじっくり焼きます。
- ④.焼けてきたら、ピザソース、具材、チーズの順番にのせ蓋をして弱火で5分ほど焼いて完成。

※ 餅を並べるときは、フライパンの大きさに対して一回り以上小さく並べること。