

焼き肉パスタ



【材料】4人分

- ・スパゲティ(乾)・・・180g
- ・油・・・2g
- ・豚肉・・・80g
- ・たまねぎ・・・80g
- ・にんじん・・・40g
- ・ピーマン・・・20g
- ・しめじ・・・20g
- ・油・・・4g
- ・濃口醤油・・・24g
- ・本みりん・・・12g
- ・清酒・・・12g
- ・砂糖・・・8g
- ・にんにく・・・0.8g
- ・しょうが・・・0.8g
- ・すりごま・・・2g

【下処理】

- ・スパゲティ(乾)・・・ゆでて、油をまぶす
- ・たまねぎ }
・にんじん } ...線切り
- ・ピーマン }
- ・しめじ・・・石づきを取り、小さく切る
- ・にんにく }
・しょうが } ...すりおろす

【作り方】

- ① 油で豚肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじを炒め、濃口醤油、本みりん、清酒、砂糖、にんにく、しょうがで調味する。
- ② ①にスパゲティを加え、混ぜ合わせる。
- ③ すりごまを加える。



シリアルスコーン

【材料：4人分】

- ・コーンフレーク・・・16g
- ・バナナ・・・16g
- ・干しぶどう・・・10g
- ・ホットケーキミックス・・・64g
- ・油・・・20g
- ・牛乳・・・40g

【下処理】

- ・コーンフレーク・・・細かく砕く
- ・バナナ・・・細かく切る
- ・干しぶどう・・・
熱湯に通し、刻む



【作り方】

- ①油と牛乳を混ぜ合わせ、ホットケーキミックスを加えて混ぜる。
- ②コーンフレーク、バナナ、干しぶどうを加えてさっくり混ぜる。
- ③一人分の大きさに丸める、又はアルミカップに入れる。
- ④天板に並べ、オーブン(160℃)で10分位焼く。

※生地がまとまらない場合は、牛乳で調整する。

