

## トマトと卵のスープ

### 【材料】（4人分）

カットトマト	100 g
卵	2個
たけのこ（水煮）	20 g
春雨	1つかみ
チキンコンソメ	800cc
塩	少々
酒	20cc
粗挽き黒胡椒	適量
白ごま（煎って細かく刻む）	適量
ごま油	適量

### 【作り方】

- ① たけのこはゆでて薄切りにします。春雨は水にひたしてもどします。
- ② チキンコンソメにトマト、たけのこ、春雨を入れて火にかけ、スープにトマトの味がなじむまで（2分間くらい）煮ます。
- ③ 塩、酒で調味し、沸騰させたところに卵を溶き入れ、ふわっとふくらんできたら手早くアクをすくい取り、火を止めます。
- ④ 器に移し、白ごま、粗挽き黒胡椒をふり、ごま油を1～2滴落とします。

## 肉じゃが風 コーンとベジタブル入り

### 【材料】（4人分）

豚肉	150 g
ジャガイモ	中2個
タマネギ	2個
コーン&ベジタブル	100 g
水	300cc
だしの素	少々
砂糖	大さじ1
しょうゆ	40cc
塩	小さじ1
コショウ	少々

### 【作り方】

- ① ジャガイモ、タマネギを一口大に切ります。
- ② コーン&ベジタブルは湯がいておきます。
- ③ 豚肉は食べやすい大きさに切り、沸騰したお湯の中で霜降りをします。
- ④ ①、③を鍋に重ねて、水300ccとだしの素で煮込みます。
- ⑤ 沸騰したら②、砂糖、しょうゆ、塩、こしょうを入れ、味をととのえます。
- ⑥ 皿に盛りつけます。



## ピーマンの肉づめ コーン入り

### 【材料】（4人分）

ピーマン	4個
豚ひき肉	200g
卵	1個
玉ねぎ	100g
コーン	50g
薄力粉	少々
塩、こしょう	少々
ソース	
ウスターソース	50cc
トマトケチャップ	100g
レモン汁	10cc

### 【作り方】

- ① 具を作ります。豚ひき肉に卵、玉ねぎのみじん切り、コーン、塩、こしょうを入れ、混ぜます。
- ② ピーマンは縦に切り、中の種をきれいに掃除します。
- ③ ピーマンの内側に薄力粉をふり、①の具を詰めます。  
※ピーマンの内側に薄力粉をふるのは、お肉とピーマンをくっつけるためです。
- ④ 160℃のオーブンで15分焼き上げます。
- ⑤ ソースの材料をボールに入れて混ぜ、かけていただきます。

## 車麩のフレンチトースト

### 【材料】（4人分）

車麩	4枚
バター	適量
卵	1個
牛乳	100cc
メイプルシロップ	適量
シロップ	
水	300cc
グラニュー糖	150g

### 【作り方】

- ① 水とグラニュー糖を混ぜてシロップを作り、車麩を20～30分漬けます。
- ② 車麩を軽く絞り、クッキングペーパーで水気を切ります。
- ③ 卵と牛乳をボールに入れ、かき混ぜます。
- ④ ②の車麩を③に入れ、ひたします。
- ⑤ バターを入れたフライパンで表面を焼きます。
- ⑥ 150℃のオーブンで10分焼き上げます。
- ⑦ メイプルシロップをかけて、いただきます。

