



1. ミートローフ
2. 大根のグラタン
3. かぼちゃのサラダ
4. トマトスープ
5. バターライス

Image です。レシピの出来上がりとは異なります

## 1. ミートローフ

材料 (5人分)		作り方
牛ひき肉	500 g	① パン粉は牛乳に浸しておく。 玉葱はみじん切りにしバターで薄く色づくまで炒め、スープの素を刻んで加え予熱で溶かしておく。
生パン粉	50 g	② 小鍋にソースの材料を入れ、中火で2~3分煮て漉しておく。
牛乳	120cc	③ ボールにひき肉と①を入れ卵、塩、胡椒を入れよく練り合わせる。
玉葱	200 g	④ 天板にオーブンシートを敷き叩いて空気を抜いた肉を載せ10×28cm位の楕円形に成形する。
バター	10 g	180℃に熱したオーブンで約35分、途中2回ほどソースを刷毛で塗りながら焼く。
スープの素	1個	竹串をさして澄んだ汁がでたら焼き上がり。
卵	1個	⑤ 残りのソースを弱火で少し煮詰める。
塩	小さじ1/4	※肉は粗熱が取れてから切り分ける。
胡椒	少々	
<ソース>		
パイナップルジュース	150cc	
醤油	大匙5	
ブラウンシュガー	大匙1.5	
杏ジャム	大さじ2~3	
クローブ	4~5粒	

## 2. 大根のグラタン

材料 (5人分)		作り方
大根	500 g	① 大根とエリンギは3~4cm長さで5mm角に切る。ベーコンは5mm巾に切る。
エリンギ	100 g	② マカロニは塩を入れた熱湯で指定時間通りに茹でる。
ベーコン	50g	③ フライパンにバターを熱しベーコンを入れさっと炒め大根とエリンギを加えて3~4分炒める。
マカロニ	100 g	④ これにAを加えてふたをして弱~中火で約10分大根がやわらかくなるまで蒸し煮する。
塩	少々	⑤ ボウルに小麦粉をふるい入れ牛乳を少しづつ加え、泡立て器でなめらかに溶きのばす。
牛乳	500cc	⑥ ④に⑤を一気に加え中~強火でへらで混ぜながら、ふつふつするまでしっかり煮る。
小麦粉	40g	マカロニを加え帆立缶も入れ、全体を混ぜ塩を入れて味を調える。
バター	大匙2	⑦ 耐熱容器に移しチーズをふり220℃に熱したオーブンで7~8分焼く。
帆立缶	小1缶	
塩	小匙1/4	
固形コンソメ A	1個	
水	200cc	
ビザ用チーズ	100 g	

\*オーブントースターでも可

### 3. パンプキンサラダ

材料 (5人分)		作り方
じゃが芋 塩 南瓜 玉葱 塩 マヨネーズ 酢 サラダ菜	200g 少々 200g 40 g 小匙1 大匙5 大匙1 5枚	<p>① じゃが芋は丸ごと茹でて皮をむき、塩をふる      ② 南瓜は乱切りにして蒸すかレンジにかけ皮を取り      ③ 玉葱はみじん切りにする      ④ 南瓜とじゃが芋を一緒につぶし、玉葱を合わせてAの調味料で和える      ⑤ サラダ菜を敷いて盛り付ける</p>

### 4. トマトスープ

材料 (5人分)		作り方
トマト ブイヨン 水 卵 塩	1個 1個 400cc 1個 小匙1/3	<p>① トマトは皮をむき種は取り出し1cm角に切る      ② 水にブイヨンを入れ煮立ったらトマトを加え溶いた卵を流し入れる      ふわっと卵が浮き上がったら火を止める</p>

### 5. バターライス

材料 (5人分)		作り方
米 水 バター パセリ	2C 440cc 30g 少々	<p>① 米は洗ってザルにあげて水気をきる。30分ほどしたら水を入れる。      30分以上おいて火にかける。沸騰するまで強火で沸騰したら弱火で15分、最後に一呼吸強火にして火を止める。      ② 熱いうちにバターとみじん切りのパセリを混ぜる。</p>