

ソースきんぴら

材料（1人分）

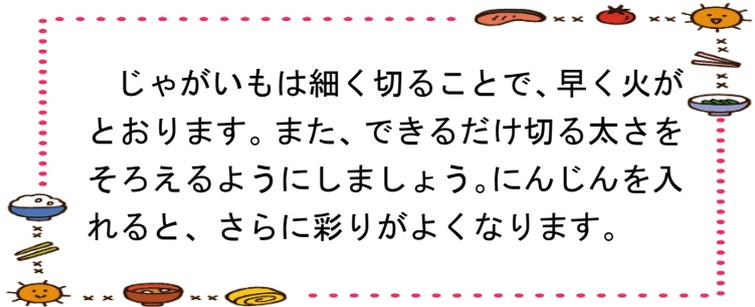
豚ひき肉	10g
じゃがいも	1/4個
ピーマン	1/6個
ウスターソース	小さじ1
塩こしょう	少々
油	小さじ1/2



作り方

- ① じゃがいも、ピーマンは細く切る。じゃがいもは、水にさらしておく。
- ② フライパンに油を敷き、豚ひき肉を炒める。豚ひき肉に火が通ったら、水気を切ったじゃがいもを加えてさらに炒める。
- ③ じゃがいもが透き通ってきたら、ピーマンを加え、ウスターソース、塩こしょうで味付けする。

じゃがいもは細く切ることで、早く火がとおります。また、できるだけ切る太さをそろえるようにしましょう。にんじんを入れると、さらに彩りがよくなります。



キャベツいなり

材料（1個分）

油あげ	1/2枚
キャベツ	30g
ハム	2枚
とろけるチーズ	15g
塩こしょう	少々
油	少々



作り方

- ① 油あげは熱湯をかけ、油抜きをする。袋状になるように、中を開く。
- ② キャベツ、ハムは細く切る。キャベツに塩こしょうをふり、少ししんなりさせる。
- ③ キャベツ、ハム、とろけるチーズを混ぜ、①の油あげの中に入れる。つまようじで口を閉じる。
- ④ フライパンに油を敷き、③を入れ、両面に焼き色がつくまで焼く。

油あげは、うすあげを使うと、上手な袋状になります。油あげの上に菜箸を転がすとうまく開くことができます。好みで、しょうゆをかけてもよいでしょう。

