

# ☆ G ちそうで W わくわく ♪

ふたを開けたら歓声! チーズとろ〜り♪肉汁じゅわ〜っ♪

## ホットプレートでチートマハンバーグ

調理時間25分 | 1人分381kcal | 塩分1.5g

材料(4人分※1人分は2個)

- |            |                 |
|------------|-----------------|
| 合い挽き肉…400g | パプリカ(黄)…1/2個    |
| タマネギ…1/2個  | スナップエンドウ…8本     |
| 卵…1個       | トマトソース(市販)…300g |
| A 牛乳…大さじ4  | スライスチーズ…2枚      |
| パン粉…大さじ4   | オリーブオイル…大さじ1    |
| 塩…小さじ1/3   |                 |
| こしょう…少々    |                 |

### 下準備

- タマネギはみじん切りにする。
- パプリカはヘタとタネを取り、2cm角に切る。
- スナップエンドウは筋を取る。

★両側にかたい筋があるので、端からつまんで取り除きます。

- スライスチーズは4等分に切る。

- 1 ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、8等分にし、丸く形をととのえる。8個作る。  
→★しっかり混ぜ合わせることでハンバーグが割れにくくなり、肉汁を閉じ込めます。
- 2 ホットプレートを中温(180℃)に熱し、オリーブオイルをなじませ、①を並べて2〜3分焼き、焼き色がついたら裏返す。パプリカ、スナップエンドウを加え、同様に2〜3分焼く。
- 3 トマトソースを全体に回しかけ、ふたをして低温(160℃)にし、ハンバーグに火が通るまで4〜5分蒸し焼きにする。  
→★竹串をさしてまわりを少し押し、透明な肉汁が出てくるのが目安です。
- 4 スライスチーズをのせ、再度ふたをして、チーズが溶けるまで1分ほど蒸し焼きにする。



## ペンネも具材もいっしょに茹でて、時短♪かんたん♪ エビとブロッコリーのマヨカレーペンネ

調理時間15分 | 1人分221kcal | 塩分1.0g

材料(4人分)

- |                   |               |
|-------------------|---------------|
| むきエビ…12尾(120g)    | ペンネ…60g       |
| ブロッコリー…1/2株(100g) | A [マヨネーズ…大さじ4 |
| ゆで卵…2個            | カレー粉…小さじ1/2]  |

### 下準備

- ブロッコリーは小房に分ける。●ゆで卵は1cm角に切る。

- 1 ペンネは袋の表示通り茹で、茹で上がる2分前にむきエビ、1分前にブロッコリーを加えて茹で、ザルに上げて水をきる。
- 2 ボウルにAを混ぜ合わせ、①、ゆで卵を加えて和え、器に盛る。

※パスタとはイタリア語で「小麦粉を練って作った食品の総称」のこと。ペンネはパスタの中でもペン先のように両端を斜めに切った円筒状のショートパスタを指します。

※写真は2人分です。

## おやこでつくろう♪

### しっとり!もっちり!みんなでワイワイ飾ってね こいのぼりおえかきパンケーキ

調理時間20分 | パンケーキを焼く時間、冷ます時間は除く  
1人分361kcal | 塩分1.1g

材料(4人分※1人分は2個)

- |                 |                  |
|-----------------|------------------|
| ホットケーキミックス…200g | イチゴ…4個           |
| 卵…2個            | キウイフルーツ…1個       |
| 牛乳…1カップ         | ホイップクリーム(市販)…80g |
| サラダ油…小さじ1/2     | チョコペン…適量         |

### 下準備

- イチゴはヘタを取り、厚さ5mmの薄切りにする。
- キウイフルーツは厚さ5mmのいちよう切りにする。

- 1 ボウルに卵、牛乳を入れて泡立て器で混ぜ合わせ、ホットケーキミックスを加えてさらに混ぜる。
- 2 フライパン(約24cm)を中火で熱してサラダ油を入れ、折りたたんだキッチンペーパーで薄くのばす。濡れぶきんの上にフライパンをのせ、ジュージと音がなくなるまで冷ます。→★熱が均一になり、焦げ付きや焼きムラを防ぎます。
- 3 再び弱火で熱し、①を玉じゃくしで直径約12cmの丸形に流し入れ、焼き色がつくまで3分ほど焼く。裏返して同様に1分ほど焼いて、取り出し、半分に折りたたんでラップで包み、冷ます。8枚分作る。★生地は熱いうちにふんわりやさしく折りたたむと割れにくくなります。
- 4 ③にホイップクリームをはさみ、表面にホイップクリームとチョコペンで目を作り、ホイップクリームをしぼってカットしたフルーツ(イチゴ、キウイフルーツ)のをせてうろこに見立て、器に盛る。

※写真は1人分です。



テーブルマーク株式会社

TableMark

レンジで簡単に茹で上がり!  
つるっと、おいしい夏の喉ごし!



くらし良好  
さぬきうどん 3食パック  
540g  
包丁切り製法で、つゆがからみやすく、  
のどごしが良いうどんです。

簡単調理  
内袋のまま  
レンジでチン!  
調理後  
持ちやすく  
開けやすく  
なりました!  
※やけどに注意!

KEY COFFEE  
KEY DOORS+  
New!

ココロをノックする、  
しあわせ合図。

KEY DOORS+  
公式ブランドサイトはこちら!