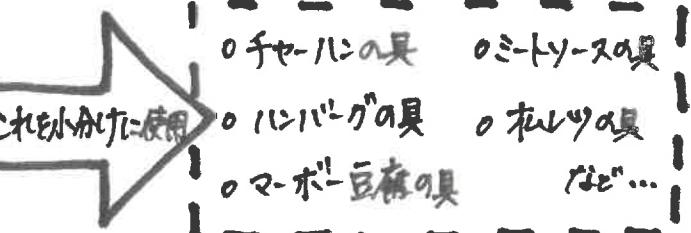


きゅくはくつうしん

号外 2020. 5月

先の見えない自粛生活が求められるなか、ごはんを作るのが「そろそろ苦痛」という方もいらっしゃるのではないか。そこで私がしている手抜き方法を紹介します。

五ねぎ・人参を大量にみじん切り。フライパンで炒めます。



コロッケとホテトサラダ

じゃが芋(1kg)玉ねぎと人参 好きな量 ミンチ 300g
コロッケ 600g → ホテトサラダ 400g ジャンク. しゃり. みりんたれ



じゃが芋をよく洗い、柔らかくなったらレニシで切る。



切っている間にミンチを炒め、火が通ったら☆のまへん切りを加え、さとう.(ようゆ.みりん)で味つけをし、煮つまってきたら火をとめる。



1のじゃが芋が柔らかくなったら熱いうちに皮をむきます。



さを2つに分け、1つはホテトサラダ用にこっておく。残りのじゃが芋と2を混ぜて丸め、小麦粉をまぶす。



水とき小麦粉(パンペーパー液)にくぐらせ、小麦粉をつけて170~180℃の油で揚げる

4でこっておいたじゃが芋に☆をませ
きゅうり. ゆで卵など好きな具を加え
マヨネーズや塩で和えると、ホテト
サラダの出来上がり。

小麦粉をつける
ついでにえび
や野菜もつける
と同時に串が
の具も完成!!

ピザの具

おきばせの:(みじ
マッシュルーム. エリニチ
とへーコニキメタ
(まう油とほんのり味
とろけるチーズと
X味。

ピザ ホットケーキミックス 100g
小麦粉 200g 水 100cc

- ホットケーキミックスと小麦粉をまぜ
水を加えてしっかりとこねる。
ラップでかけて少しぬかす。
- 30分位まと膨らんでます。
うす~くのばし、好きな具をのせ、
その上からとろけるチーズをせて
180℃のオーブンで約20分位焼く。

* オーブンにより加熱時間が異なります
焼き加減は調節にて下さい。

* ラップをかけねかすは省いてOK!
ただし、のばしにくいです。

アヒージョの具

やけにアス10ラビ
ベーコンを焼め
たれをかけたて
ご味つけ。当初に
のせ、少しがみ
わのせて焼く!!

黒糖

小麦粉 50g
黒糖 20g 水 70cc

- 小麦粉、黒糖、水をボールに入れ
混ぜ合わせる
- 180℃に余熱しておいたホット
プレートで両面焼く
※ ピリ辛コロッケの
素材でおいしい
あります。
10分あれば
出来るのでぜひ
お試しください!

その他 ピザの具

○ コーンコロナ
+ ピリ辛チーズ
○ リンゴの甘酸っぱ
+ キーリー+チーズ
○ 黒い焼きそば
+ ピリ辛チーズ

