

# カレー味ブリトー

## 材料 〈1 個分〉

豚ひき肉	20g	★ (カレー粉)	小 1/2
玉ねぎ	20g	★ (小麦粉)	小 1/3
人参	15g	<b>★</b> (ケチャップ)	小 1
小松菜	10g	トルティーヤ	1枚
干し椎茸	小 1/2 個	イチジクジャム	小 1
油	適宜	スライスチーズ	1枚
(塩・胡椒)	少々	レタス	小1枚
(コンソメ)	小 1/4	スライスチーズ	o /¤
水	小 1/5	(星型)	3 個
★ (牛乳)	大1	オクラ	小 1/7 個

### 作り方

- 1. 干し椎茸は戻しておく コンソメを水で溶いておく
- 2. 小松菜は硬い所を取ってゆでる
- 3. 豚ひき肉、玉ねぎ、人参、干し椎茸、2. をみじん切りにする
- 4. フライパンに油を入れて、3. を炒める
- 5. 塩、胡椒と1. のコンソメを加える
- 6. ★を加えて水分がなくなるまでにつめる
- 7. トルティーヤに、イチジクジャム、スライスチーズ、レタス、6,の具材の順に乗せる。
- 8. 手前のトルティーヤを半分に折り、左右を中央に向かって折る
- 9. かわいい紙で包んで星型のチーズとオクラを飾って完成!



# 鯖の味噌煮味ブリトー

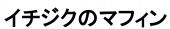
#### 材料

71	佃	分	١
\ I	旭	73	1

鯖缶(みそ煮)	35g	チーズ(星型)	3個
小松菜	25g	(塩・胡椒)	少々
卵	25g	油	小1
赤パプリカ	15g	(片栗粉)	小1
レタス	小1枚	水	小1
オクラ	小 1/7 個	トルティーヤ	1枚

#### 作り方

- 1. 小松菜を 0.5 cmずつに切って茹でて、冷ましておく
- 2. 赤パプリカは種を取り、横に3等分に切ってから0.5cm ずつに切る
- 3. 鯖の水気を切って、身を細かくほぐす
- 4. レタスはトルティーヤの大きさに合わせてちぎる
- 5. 卵に塩、胡椒を加えて混ぜ、フライパンに油を入れて薄焼き卵にする
- 6. 鍋に鯖の味噌煮缶の汁を入れて水溶き片栗粉でとろみをつける
- 7. ボウルに 1. 2. 3. 6. を入れて和える
- 8. トルティーヤに、うす焼き卵、レタス、8. の順番で乗せる
- 9. 手前のトルティーヤを半分に折り、左右を中央に向かって折る
- 10. かわいい紙で包んで星型のチーズとオクラを飾って完成!







### 材料(1個分)

ホットケーキミックス	20g	卵	7g
牛乳	9 g	ヨーグルト	7g
砂糖	7g	バター	7g
レモン果汁	4 g	イチジク	15 g
アーモンド	1.5g	カシューナッツ	1.58

### 作り方

- 1. ボウルに卵、牛乳、ヨーグルトを入れてよく混ぜる。 砂糖を加えてさらに混ぜる。
- 2. ホットケーキミックスを加え、ゴムベラでさっくり混ぜる。
- 3. バターをレンジ  $600 \, \mathrm{w}$  で  $30 \sim 40 \,$  秒加熱し溶かす。 溶けたらレモン果汁と一緒に②に混ぜる。
- 4. イチジクを入れてさっくり混ぜる。
- 5. 型の7分目まで入れ、180度に予熱したオーブンで20分焼く。 焼き上がったら網の上にのせて冷ます。

# 他にもあるよ!

#### 材料〈1個分〉

イチジク	13 g	ホットケーキミックス	25 g
牛乳	7 g	無塩バター	5 g
アーモンド	3 g	くるみ	3 g

## イチジクのスコーン

### 作り方

- 1. オーブンを 170 度に予熱する
- 2. ドライイチジク、アーモンド、くるみを粗みじん切りにする
- 3. ボウルに溶かしたバターとホットケーキミックスをいれ、バターを 切るように混ぜる
- 4. 2に1を混ぜて、ある程度まとまってきたら最後は手でまとめる
- 5. クッキングシートにのせ、170度で20分焼く



@AICHIGAKUSEN\_HONE.RANGER\_

インスタでは、レシピ投稿や豆知識、 調理風景を発信しているよ!

ぜひ見てみてね!

