

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	★ (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	3 個
水	小 1/5	(星型)	
★ (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 〈1 個分〉			
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！

イチジクのマフィン



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	1.5g

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 600w で 30~40 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。
焼き上がったなら網の上のせて冷ます。



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！

