

11月の人気レシピ

鮭みそじゃが



(材料)

鮭	20g	じゃが芋	40g
玉ねぎ	20g	にんじん	10g
しらたき	7g	いんげん	2.5g
みそ	2g	みりん	1cc
きび砂糖	1g	サラダ油	1cc
カツオ節	適量		

(作り方)

- ① 鮭は一口サイズに切る。じゃが芋、にんじんは乱切り、玉ねぎは角切りする。いんげんは2cmの長さに切る。
- ② 鍋に油を適量入れて玉ねぎを炒め、じゃが芋、にんじんを入れ、カツオ節でとっただし汁、みそ、みりん、きび砂糖を加えて煮る。
- ③ いんげんを加えてできあがり。

たらこきのこスパゲッティ



(材料)

スパゲッティ	40g	たらこ	10g
しめじ	8g	しそ	0.3g
オリーブ油	1cc	しょうゆ	1cc
もみのり	0.5g		

(作り方)

- ① スパゲッティはゆでておく。しめじはほぐし、しそは千切りにしておく。
- ② フライパンにオリーブ油とたらこを入れ、ほぐしながら火を通す。しめじも入れて炒める。
- ③ ②にスパゲッティを入れて混ぜる。しょうゆを加えて味付けをする。
- ④ 最後にしそ、もみのりをかける。