

1月の人気レシピ

のり塩チーズれんこん

☆材料（1人分）

れんこん	30g
片栗粉	適量
油	適量
粉チーズ	1g
コンソメ	0.2g
青のり	適量



☆作り方

- ① れんこんは5mm厚さのいちょう切りにし、酢水につけておく。ゆでるか蒸して加熱しておく。
- ② ①のれんこんに片栗粉をまぶして、油を熱したフライパンで炒める。
- ③ 粉チーズ、コンソメで味付けをし、青のりをまぶす。

ミートパイ

☆材料（1人分）

パイシート	1/9枚
合ミンチ	12g
玉ねぎ	10g
ケチャップ	3g



☆作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。
- ② フライパンを熱し、①の玉ねぎと合ミンチを炒める。ケチャップで味をつける。
- ③ 冷凍パイシートを手で軽く伸ばし、②のミンチを入れて包む。
- ④ 200度のオーブンで15～20分焼く。