

魚のピザ焼き

<材料 5人分>

あじ	50g × 5切れ
卵	30g
玉ねぎ	20g
マヨネーズ	40g
レモン汁	小さじ 1/2
A 塩こしょう	少々
片栗粉	小さじ 1/3
パセリ	1g
アルミカップ	5枚

白身の魚にもよく合います。

<作り方>

- ① 卵で小さめの炒り卵を作る。
- ② 玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ 炒り卵とAをすべて混ぜ合わせる。
- ④ アルミカップにあじを入れ、③をのせ、オーブンで焼く。
(180℃で15~20分程度)
- ⑤ あじに火がとおったら出来上がり。

豆腐入りカレーシチュー

<材料 5人分：1人約 250g程度>

ベーコン	50g
豆腐	150g
白菜	130g
人参	50g
しめじ	50g
A クリームシチューのもと	80g
カレー粉	小さじ 1/3
こしょう	少々

じゃがいもの代わりに豆腐を使います。カレー粉を入れて味にアクセントをつけています。

<作り方>

- ① ベーコンは千切り、白菜は1cm幅くらい、人参はいちょう切り、豆腐は1.5cm角に切っておく。
- ② 鍋にベーコンを入れ炒め、白菜を加えさらに炒め、白菜がしんなりしたら水を加え、人参・しめじを加え煮る。
- ③ 人参が煮えたら豆腐を加え、ひと煮立ちしたら、Aを加え味を調える。