

畑のカーニバル



材料(4人分)

畑のカーニバル

| | |
|----------|-------|
| トマト | 2個 |
| トマトピューレ | 100cc |
| はちみつ | 大さじ2 |
| コンソメ(固形) | 2個 |
| 水 | 2カップ |
| 塩 | 少々 |
| コショウ | 少々 |
| 人参 | 100g |
| 玉葱 | 中2個 |
| ピーマン | 4個 |
| じゃがいも | 中2個 |
| しめじ | 50g |
| ベーコン | 50g |
| オリーブオイル | 適量 |
| 枝豆 | 適量 |

| | | |
|------------|------------|------|
| コーン スープ | 玉葱 | 1/2個 |
| | オクラ | 2本 |
| | コーン缶詰(ホール) | 40g |
| | コンソメ(固形) | 2個 |

| | | |
|--------------|----------------------------|-------|
| カボチャの ムース | かぼちゃペースト (茹でペースト状にしたもの) | 100g |
| | 生クリーム | 100cc |
| | ゼライス | 5g |
| | グラニュー糖 | 40g |

作り方

★畑のカーニバル

- ① トマトは皮をむき、小さく切る。
- ② その他の野菜は1cmくらいのサイコロ状に、ベーコンは1cm幅に切る。
- ③ 鍋を熱し、オリーブオイルをひいて、②の具材を炒め、コンソメ、水(適量)を入れ柔らかくなるまで煮る。
- ④ ①のトマトとトマトピューレを入れて煮立たせ、塩・コショウで味を調える。
- ⑤ 器の真ん中にご飯を盛りつけ、周囲に④を盛り付ける。ご飯の上に枝豆を飾り付ければ出来上がり。

★コーンスープ

- ① 玉葱は千切りにする。オクラは小口切りにする。
- ② 鍋に水とコンソメを入れて煮立たせ、①の玉葱を入れて柔らかくなるまで煮る。
- ③ 塩コショウで味を調べ、仕上げにオクラとコーンを入れ、盛り付ければ出来上がり。

★カボチャのムース

- ① 生クリームにグラニュー糖を入れ、泡立てしておく。
- ② ゼライスを少量の水でふやかし、湯せんにかけて溶かしておく。
- ③ カボチャペーストと①の生クリームを合わせ、②のゼライスと混ぜ合わせ、カップに入れて冷蔵庫で冷やし固まれば出来上がり。

むすび丸ランチ



材料(4人分)

むすび丸やきそば

| | |
|---------|-------|
| 石巻焼きそば | 3玉 |
| 人参 | 1/2本 |
| 玉葱 | 中1/2本 |
| キャベツ | 中1/3玉 |
| ピーマン | 中2個 |
| ウインナー | 5本 |
| ご飯 | 茶碗4杯分 |
| 海苔 | 適量 |
| 卵 | 2個 |
| 塩 | 適量 |
| コショウ | 適量 |
| ウスターソース | 適量 |

味噌汁

| | |
|-----------|------|
| 豆腐 | 1/2丁 |
| わかめ(十三浜産) | 50g |
| ねぎ | 1/2本 |
| 味噌 | 適量 |
| だしの素 | 適量 |

フルーツヨーグルト

| | |
|---------------------|------|
| カップヨーグルト (固めのもの) | 4カップ |
| 白桃缶詰(170g) | 1缶 |
| みかん缶詰(170g) | 1缶 |

作り方

★むすび丸やきそば

- ① 野菜類を細切りに、ウインナーを斜め切りにする
- ② フライパンに油をひいて、ウインナーを炒める。
- ③ ②に野菜を加えて炒め、塩・コショウで味を調える。
- ④ ③にやきそばを加えてさらに炒め、火が通ったらウスターソースで味を調える。
- ⑤ おにぎりを4つ作り、海苔を飾る。(むすび丸になるよう、それぞれ丸2枚・四角1枚)
- ⑥ 卵を溶いておく。フライパンに油をひき、薄焼き卵を作る。(月の形に4枚)
- ⑦ ④の焼きそば、⑤のおにぎり、⑥の卵を写真のように盛り付ければ出来上がり。

★味噌汁

- ① 鍋にお湯を沸かし、だしの素を入れる。
- ② 豆腐はさいの目切り、わかめはざく切り、ねぎは小口切りにする。
- ③ ①に②の具材を入れ、一煮立ちしたら火を止める。
- ④ 味噌をといて入れ、味を調えれば出来上がり。

★フルーツヨーグルト

- ① 白桃とみかんの缶詰をざるにあけ、汁気を切る。白桃は薄切りにする。
- ② それぞれ1カップずつ、皿の中央にヨーグルトをあけ、周囲に①のフルーツを盛り付ければ出来上がり。

フライパンお好み焼き・サンマ肉だんご入りミネストローネ



材料(4人分)

フライパンお好み焼き

| | |
|--------|---|
| きゃべつ | 150~200g |
| 石巻やきそば | 2袋 |
| 沼えび | 10g |
| 天かす | 10g |
| ピザ用チーズ | 50+10g (50gはお好み焼きの中に、 10gはトッピングに) |
| 卵 | 2個 |
| 卵黄 | 1個分 (サンマ肉団子分の 卵黄を使用) |

| | |
|--------|------------|
| 小麦粉 | 1~1.1/2カップ |
| 水 | 1~2カップ |
| 長いも | 30~50g |
| だしの素 | 適量 |
| 塩・コショウ | 適量 |
| 豚挽き肉 | 50g |
| 塩 | 適量 |
| サラダ油 | 少々 |
| マヨネーズ | 適量 |
| ソース | 適量 |
| 青海苔 | 少々 |
| かつおぶし | 1袋(少々) |

サンマ肉団子入り ミネストローネ

| | |
|-----------------------|--------------------|
| 豚挽き肉 | 50g |
| さんますり身 | 50g |
| 卵白 | 1個分 (お好み焼きと分ける) |
| 玉葱 | 大1個 |
| (団子に10g、 残りはスープの具) | |
| ベーコン | 40~50g |
| 人参 | 中1本 |
| じゃがいも | 大1個 |
| サラダ油 | 適量 |
| トマト(ミニトマトもOK) | 大1個 |

| | |
|----------|-------------|
| ホールトマト | 1パック(200g位) |
| ホールコーン | 1パック(200g位) |
| 水 | 300~400cc |
| 塩 | 適量 |
| コンソメ(固形) | 1個 |
| トマトケチャップ | 適量 |
| クルトン | 少々 |
| パセリ | 少々 |
| 粉チーズ | 少々 |
| 塩コショウ | 適量 |
| だしの素 | 適量 |
| うまみ調味料 | 適量 |

作り方

★フライパンお好み焼き

- ① キャベツは千切り、焼きそばは少し切り、ボウルに入れる。沼えび、天かす、チーズ(50g)、卵、小麦粉、水も同じボウルに入れる。その中に、長いもをすりおろし、だしの素と塩コショウを入れて混ぜる。
- ② フライパンを熱し、油をひき、挽肉を炒める。挽肉に火が通ったら、①のボウルの材料を入れる。(火力は中火から弱火で調節する)少し焦げ目がついたら一気に裏返し、残りのチーズ(10g)を乗せ、蓋をする。
- ③ お好み焼きに火が通ったら、皿に移す。そこに、マヨネーズ・ソースを掛け、青海苔と鰹節をかけて出来上がり。

★サンマ肉団子入りミネストローネ

- ① 挽肉、サンマすり身、卵白、玉葱(10g)をボウルに入れ、塩コショウ、だしの素、うまみ調味料を少々ふり、混ぜ合わせる。
- ② ベーコン、玉葱、人参、じゃがいもを細かく切り、熱した鍋に油をひき、炒める。ホールトマト、ホールコーン、生のトマトを一口大に切った物、水を入れる。火が通ったら、①の団子をスプーンで形を整えながら入れる。コンソメ、トマトケチャップ、塩コショウで味を調える。
- ③ おいしく出来上がったら、カップに盛り付け、クルトン、パセリ、粉チーズを振りいれて出来上がり。

※パスタに入れてもOK!一緒に煮るだけです。 ※ベーコンではなく、ソーセージや挽肉でもOK!

鮭バーガー・野菜スープ・フルーツ牛乳



材料(4人分)

鮭バーガー

| | |
|-------------|------|
| 生鮭(銀鮭) | 3切れ |
| 卵 | 1/2個 |
| 玉葱 | 1/2個 |
| パン粉 | 大さじ3 |
| 牛乳 | 大さじ1 |
| 塩 | 適宜 |
| コショウ | 適宜 |
| サラダ油 | 適宜 |
| ハンバーガー用パン | 4個 |
| トマトケチャップ | 適宜 |
| レタス | 1/4個 |
| とろけるスライスチーズ | 4枚 |
| ミニトマト | 4個 |

野菜スープ

| | |
|-------|----------|
| 玉葱 | 1/2個 |
| しめじ | 1/2パック |
| 卵 | 1・1/2個 |
| レタス | 鮭バーガーの残り |
| ミニトマト | 8個 |
| コンソメ | 2個 |
| 水 | 4カップ |

フルーツ牛乳

| | |
|-----------|-------|
| 牛乳 | 300ml |
| フルーツ缶(大缶) | 1缶 |
| 氷 | 適宜 |

作り方

★鮭バーガー

- ① 鮭は皮を取り除き、身を細かく切る
- ② 玉葱はみじん切り、パン粉は牛乳に浸しておく。
- ③ ①②と卵を混ぜ合わせ、塩・コショウで味をつける。
- ④ ③を4等分に扁平たく円形にして、油をひいたフライパンでこんがり焼く。
- ⑤ パンを横に切り、レタス、④、チーズ、ケチャップをはさみ、アクセントにミニトマトをピックで飾る。
- ⑥ 器に盛り付ければ出来上がり。

★野菜スープ

- ① 鍋にお湯を沸かし、薄切りにした玉葱、コンソメを入れ、しめじを加えて煮立てる。
- ② ①に溶き卵を流し入れ、塩・コショウで味を調え、半分に切ったミニトマトとちぎったレタスを加える。
- ③ 器に盛り付ければ出来上がり。

★フルーツ牛乳

- ① ミキサーに牛乳とフルーツ缶(汁を除いたもの)と氷を入れて混ぜ合わせる。
- ② グラスに盛り付ければ出来上がり。

女川ランチプレート



材料(4人分)

| | | | |
|----------|----------|--------|----|
| ひじきのご飯 | ひじき | 10g | |
| | 鶏ひき肉 | 40g | |
| | 人参 | 20g | |
| | ごぼう | 20g | |
| | 米 | 合わせて | |
| | もち米 | | 2合 |
| | ※もち米は一握り | | |
| | 酒 | 大さじ2 | |
| | 醤油 | 大さじ1 | |
| | 砂糖 | 少々 | |
| 鮭のオープン焼き | 生鮭 | 1切れ | |
| | ピーマン | 1/4個 | |
| | ねぎ | 7g | |
| | マヨネーズ | 大さじ2/3 | |
| | 味噌 | 小さじ1 | |
| | すりごま | 小さじ1 | |
| | 砂糖 | 少々 | |
| 塩・コショウ | 少々 | | |
| デザート | プチトマト | 12個 | |
| | 砂糖 | 大さじ1 | |

| | | |
|---------------|--------|-------|
| じゃがいもの スープ | じゃがいも | 200g |
| | 玉葱 | 1/4個 |
| | 牛乳 | 200cc |
| | 水 | 300cc |
| | コンソメ | 2個 |
| | 塩・コショウ | 少々 |
| | パセリ | 少々 |

| | | |
|-------------|---------|--------|
| 小女子の 卵焼き | 卵 | 3個 |
| | 小女子 | 7g |
| | しそ | 2枚 |
| | スライスチーズ | 1・1/2枚 |
| | みりん | 少々 |
| | | |

作り方

★ひじきご飯

- ① ひじきをぬるま湯でもどし、人参は千切りに、ごぼうはさがきに切る。
- ② 鶏ひき肉と①の具材に調味料を加えて煮る。
- ③ 炊き上がったご飯に、具材を混ぜ合わせれば出来上がり。

★小女子の卵焼き

- ① しそを千切りに、チーズも小さく切る。
- ② 卵を割りほぐし、①とみりんを入れて混ぜ合わせ、フライパンで焼き、四等分に切る。

★鮭のオープン焼き

- ① 鮭は四等分に切って、塩・コショウで下味をつけ、軽くレンジにかけておく。
- ② ピーマン・ねぎを千切りにする。味噌・すりごま・砂糖を混ぜ合わせる。
- ③ 小さなアルミ箔に①の鮭を入れて、②の野菜、たれをかけ、オーブンで焼く。

★デザート

- ① トマトに切り目を入れ熱湯に入れる。
- ② 皮をむき、冷水で冷やしたら、砂糖をまぶして冷蔵庫で冷やせば出来上がり。
- ③ 食べる直前に冷蔵庫から出す。
※ひじきご飯・小女子の卵焼き・鮭のオープン焼き・デザートをプレートに盛り付ける。

★じゃがいものスープ

- ① じゃがいも・玉葱を薄く切る。
- ③ 鍋に水とコンソメを入れて煮立たせ、①の野菜を入れて煮る。
- ④ じゃがいもがとけた頃、粗熱をとり、ミキサーにかけ、牛乳を加え、塩コショウで味を調える。
- ⑤ 器に盛り付け、パセリを散らせば出来上がり。(冬は温かく、夏は冷やしても♪)

肉巻きおにぎり・野菜のスープ・デザート



材料(4人分)

肉巻きおにぎり

| | |
|---------------------|------|
| 宮城野ポーク (豚ばら極薄切り) | 8枚 |
| ご飯 | 600g |
| 焼肉のたれ | 適量 |
| 油 | 適量 |

野菜スープ

| | |
|------|------|
| キャベツ | 1/4個 |
| 人参 | 1/2本 |
| 玉葱 | 1/2個 |
| ベーコン | 100g |
| コンソメ | 3個 |
| 塩 | 適量 |
| こしょう | 適量 |

デザート

| | |
|-------|-----|
| 完熟トマト | 小4個 |
| 三温糖 | 適量 |
| レモン汁 | 適量 |

作り方

★肉巻きおにぎり

- ① 豚肉を開き、焼肉のたれをつける。
- ② ご飯で直径5cmのおにぎりを作り、①の豚肉を巻く。
- ③ フライパンにを熱し、油をひいて、②のおにぎりをころころと転がしながら焼く。
- ④ 器に盛り付ければ出来上がり。

★野菜のスープ

- ① キャベツ、人参、玉葱、ベーコンを千切りにする。
- ② 鍋に水とコンソメを入れて煮立たせ、①の具材を入れて柔らかくなるまで煮込む。
- ③ 器に盛り付ければ出来上がり。

★デザート

- ① トマトの皮をむき、三温糖とレモン汁で和え、冷蔵庫で冷やす。
- ② 食べる直前に冷蔵庫から出し、器に盛り付ければ出来上がり。