

月曜日（3人分）



●みぞれ豆腐ハンバーグ

- 豚ミンチ 250g
 - 豆腐 1/2丁
 - 玉ねぎ 1/4個
 - ひじき(ドライパック) 30g
 - 片栗粉 大1
 - 卵 1個
 - 塩コショウ
 - サラダ油
 - 大根 1/4本
 - ポン酢 40cc
 - トマト 1/2個
- } ソース

- 豆腐はキッチンペーパーに包んでレンジ1分で水切りする。
- ①と玉ねぎみじん切り、ミンチ、卵、ひじき、塩コショウ、片栗粉を混ぜ合わせる。
- 形を整えて焼く。
- ソースは軽く絞った大根おろしにポン酢を加え、ひと煮立ちさせる。
- トマトの角切りをトッピングし出来上がり。

●レンチン南瓜ミルクスープ

- 南瓜 1/8個
- 牛乳 300cc
- プロセッセース 15g
- コンソメキューブ 1個
- 塩コショウ



- 南瓜をラップに包んでレンジで3分。
- スプーンの背で①を潰す。
- 牛乳・手で細かくちぎったチーズ・コンソメ・塩コショウを加えレンジで3分で出来上がり。

●コールスローサラダ

- キャベツ 2枚
- 卵 1個
- サラダ油
- マヨネーズ 大2
- 塩コショウ
- 一味（お好みで）

- キャベツは千切りにする。
- 卵は薄焼きにして千切り。（炒り卵でもOK）
- キャベツ・卵にマヨネーズと塩コショウを加え混ぜ合わせる。
- お好みで一味をトッピングで出来上がり。

