

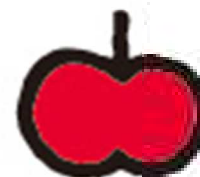
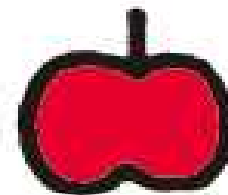
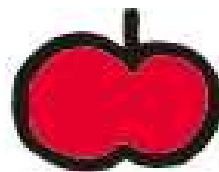
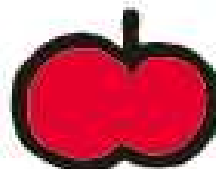
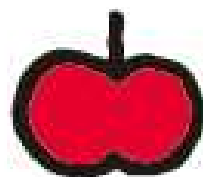


つくってみよう!

もようしょく

にんきメニュー

Part.2



ぶたにくのマスタードやき

《つくりかた》

- ①ぶたにくを2cmはばにきる。
- ②たまねぎはうすぎりに、にんじんはせんぎりに、エリンギはたんざくぎりにする。
- ③Aのちょうみりょうをまぜあわせる。
- ④フライパンにあぶらをいれ、にんじん・たまねぎ・エリンギのじゅんにいためて、おさらにとりだす。
- ⑤フライパンでぶたにくをいため、ひがとおったらやさいをもどして、さらにいためる。
- ⑥Aのちょうみりょうをいれ、ぜんたいにまざったらできあがり！

《ざいりょう（4人分）》

ぶたにく（ももかた） 240g

たまねぎ 100g

にんじん 40g

エリンギ 40g

マヨネーズ 16g

マスタード 12g

しょうゆ 12g

さとう 2g

りょうりしゅ 6g

しお 0.5g

こしょう 2ふり

カレーこ 0.1g

あぶら 5g



きゅうしょくでは、
オーブン180どで
15～20ぶん
やいています！



いちごカップケーキ

《ざいりょう（10こ分）》

いちご	100 g
こむぎこ	170 g
ぎゅうにゅう	120 g
さとう	70 g
バター（むえん）	30 g
ベーキングパウダー	5 g
かみカップ（8A）	10こ



4.5 センチ

《つくりかた》

- ①いちごを5ミリのかくぎりにする。バターは、ゆせんでとかしておく。オーブンを200도에あたためておく。
- ②はんぶんのいちごに、はんぶんのさとうをまぜる
- ③こむぎこ・ベーキングパウダー・のこりのさとうをまぜる。
- ④③に②のいちごをいれてまぜ、ぎゅうにゅうをいれながら、さっくりとまぜる。
- ⑤バターを入れてまぜ、のこりのいちごをいれてまぜる。
- ⑥オーブンのてっぱんにかみカップをならべて、⑤をいれる。
- ⑦オーブン180度で10～15ふんやく。

きゅうしょくで3がつにでる
よていだったメニューです。
つくっててくださいね！

