

☆ピザバーグ☆

材料	分量
豚ひき肉	100g
卵	1/2個
パン粉	10g
玉ねぎ	25g
スキムミルク	7.5g
水	大さじ1
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
ケチャップ	大さじ2
とろけるチーズ	20g
赤パプリカ	15g
ピーマン	15g

牛乳15mlでも
代用できます



《作り方》

1. 玉ねぎはみじん切り、パプリカ・ピーマンは薄切りにする。
2. ボウルに卵、パン粉、玉ねぎ、スキムミルク、水、塩、こしょうを加えて混ぜる。
3. 天板にハンバーグの種を厚さ1.5cmに伸ばす。200℃のオーブンで10分焼いてから取り出し、ケチャップを塗り、具材をのせ、再びオーブンに入れて、ハンバーグに火を通す。

☆野菜ちゃんぽん☆ (大人2人子ども1人分)

材料	分量	材料	分量
ゆで中華麺	400g	ごま油	小さじ2
水	500ml	鶏ガラスープ	大さじ1
にんじん	1/4本	みそ	小さじ1強
たまねぎ	1/4個	しょうゆ	小さじ1
キャベツ	1/8個	牛乳	60ml
もやし	50g	塩こしょう	少々
豚バラ肉	120g		
コーン缶	20g		
ほうれん草	30g		



《作り方》

1. にんじん、キャベツを短冊、玉ねぎをスライス、もやしを食べやすい大きさに切る。
ほうれん草を茹で、水にさらす。ザルにあげて、水気をしっかり絞り食べやすい大きさに切る。
2. ほうれん草以外の野菜を茹で、塩こしょうで味を整える。
3. 水を火にかけ、みそ、しょうゆ、鶏ガラスープの素を入れる。牛乳、塩こしょうで味を整え、再度火にかけたらごま油を入れる。※牛乳は分離しやすいので沸騰しないよう注意