



ガス屋さんのお母ちゃん食堂



簡単なソースなのにインパクトある味!

炊飯機能
グリル機能
コンロタイマー機能

今夜は炊いたら
ミートで決まり!!

材 料 (4人分)

I. 主食・・・ごはん

米・・・2合
昆布だしの素・・・1本(8g)
カリカリ梅 オクラ等

II. 主菜・・・炊いたらミート

豚肉(とんかつ用)・・・約400g (鶏肉でも可)
※牛肉でもよいがアクがかなり出ると思います。
塩・コショウ・・・少々 かぼす・・・1個(ポン酢・ドレッシング等OK)

III. 副菜・・・焼き野菜

カラーピーマン エノキ
かぼちゃ オクラ
※家にあるもので

III. 副菜・・・グラタン

白ねぎ・・・1本 小ねぎ・・・少々 ブロックベーコン・・・適量
ホワイトソース・・・適量 バター・・・適宜
ミックスチーズ・・・適宜 粉チーズ(あれば)・・・適宜

IV. 副菜・・・袖ごしょうの彩りスープ

焼き野菜の残り※お好みでワンタンなど
白だし・・・80cc 水・・・800cc 袖ごしょう・・・適宜
(かぼす・すだちでもOK)

V. デザート・・・トマトのコンポート

中トマト・・・4個(プチトマトなら8個) 砂糖・・・60g 水・・・200cc 白ワイン・・・1/4カップ レモン汁・・・大さじ1