



## 作り方

肉は  
どこだ…



### I. 主食…ごはん & II. 主菜…炊いたらミート

- ① お米をとき炊飯鍋にしておく
- ② お肉(ブロック・とんかつ用のお肉でも可)をフライパンで両面焼き目をつけ、塩・コショウをする。あらかじめ包丁などで薄く切れ目を入れておくと柔らかく食べやすい。(しなくても可)
- ③ ①に昆布だしの素を入れ②のお肉をのせ分量の水を入れる。  
※少ないくらいで大丈夫
- ④ 炊飯機能で炊く

### III. 副菜…グラタンと焼野菜

- ① 白ねぎとベーコンを1cmの小口切りにする
- ② 小ねぎを刻む (飾り用)
- ③ バターをぬった器に①を4~6切れずつ入れ、ホワイトソースをかける
- ④ ③にチーズ、バターひとかけの順でのせ、粉チーズをかけておく
- ⑤ カラーピーマンは輪切りにする。オクラのヘタ硬い部分をそいでおく
- ⑥ エノキはヘタを切る かぼちゃは5mm程度の厚さに切る
- ⑦ グリルの網をのけグリル下段(気になる方はホイルをしいて)④のグラタンとエノキ・ピーマンをまんべんなくおく
- ⑧ 網にかぼちゃ・オクラをのせグリルへセット(上下をフルで使う)グリルタイマー(上下強火)で**8分焼く** ※野菜などで焼き時間おこのみで

### IV. 副菜…袖ごしょうの彩りスープ

- ① 焼き野菜の残りの野菜を食べやすい大きさに切り、鍋に入れる
- ② ①に分量の白だし、水、袖ごしょうを入れ、**コンロで弱火**にかける
- ③ ②が沸騰したら、**弱火にして5分**タイマーをかける

### V. デザート…トマトのコンポート

- ① トマトを湯むきする
- ② 鍋に分量の水と砂糖を入れて、沸騰したら①を入れ、**弱火にして5分**タイマーをかける
- ③ 火が消えたら、そのまま冷ます
- ④ 冷えたら、ワインとレモン汁を入れて、冷蔵庫で冷やす  
※食後に出すと、更に家族の会話が弾みます