

# チヂミ風たこ焼き



※写真はイメージです。

※写真はイメージです。

## 【作り方】

- ① たこ焼粉に、卵と水を入れよく混ぜる。
- ② たこ焼き器にサラダ油を敷き①を流し入れ、たこ、キムチ、ニラを入れひっくり返しながら外側をカリカリに焼く。焼きあがるときにごま油をまわりから入れる。

## 材料(約20個分)

- たこ焼粉 …………… 1/4袋
- 卵 …………… 0.5個分
- 水 …………… 350cc
- 蒸しだこ (1cm角に切る) …………… 50g
- キムチ (5mm大きさに切る) …………… 50g
- ニラ (5mm大きさに切る) …………… 1/4束
- サラダ油 …………… 大さじ1
- ごま油 …………… 大さじ1

# 明太子チーズたこ焼き



※写真はイメージです。

※写真はイメージです。

## 【作り方】🍴🔪

- ① たこ焼粉に、卵と水を入れよく混ぜる。
- ② たこ焼き器にサラダ油を敷き①を流し入れ、たこ、明太子、スライスチーズを入れ、ひっくり返しながら外側をカリカリに焼く。焼きあがるときにごま油をまわりから入れる。

## 材料(約20個分)

- たこ焼粉 …………… 1/4袋
- 卵 …………… 0.5個分
- 水 …………… 350cc
- 蒸しだこ (1cm角に切る) …………… 50g
- 明太子 (ほぐす) …………… 1腹
- スライスチーズ (5mm大きさに切る) …… 2枚
- サラダ油 …………… 大さじ1
- ごま油 …………… 大さじ1



エネルギー(1人分):124kcal  
塩分(1人分):0.5g

食  
ハ  
ラ  
ン  
ス  
チ  
ェ  
ッ  
ク

主菜

ワンポイントアドバイス

Aの調味料に鶏肉を  
一晩つけこむと、味がなじんで  
より柔らかく仕上がります!

※写真はイメージです。

# タンドリーチキン

【作り方】 ①②

- ① 鶏もも肉は食べやすい大きさに切り、Aの調味料と混ぜ合わせる。
- ② フライパンで火が通るまで炒めて出来上がり。

## 材料(2人分)

- 鶏もも肉 ..... 1枚
- グリコ  
ちよい食べカレー〈中辛・市販〉..... 1袋
- ヨーグルト ..... 大さじ2
- ケチャップ ..... 大さじ1
- 中濃ソース ..... 大さじ1
- しょうゆ ..... 大さじ2

# weekly FoodNote 豚バラのたっぷりおろしぽん酢あえ



## 【作り方】🍴🔪

- ① 大根おろしはザルにあげ、水気を切る。
- ② 鍋にぽん酢を入れ煮立て、豚肉としめじを入れ肉に火が通ったら火を止める。
- ③ 器に大根おろしを敷き、上に汁ごと豚肉を盛り、あさつきを散らす。

## 材料(4人分)

- 豚バラ薄切り(一口大に切る) …… 350g
- 大根 大(おろす) …… 1/2個
- しめじ(石突きを取りほぐす) …… 1パック
- ぽん酢 …… 100cc
- あさつき(小口切り) …… 1/3本

エネルギー(1人分) 437kcal  
塩分(1人分) 3.15g



ワンポイントアドバイス  
お好みで七味唐辛子を  
振りかけても美味しい!

※写真はイメージです。