

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かき混ぜ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かき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



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) 3.6g



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。