

## ● 豆腐のトマトソースグラタン ●

### 材料(ロースター2台分)

木綿豆腐	1丁
玉ねぎ	1個
生椎茸	1パック
トマト水煮缶	1缶
コンソメ	1個
生クリーム	50cc
溶けるチーズ	50g
オリーブ油	大1
砂糖	大1
塩・こしょう	少々

### 作り方

- ① 木綿豆腐は一口大に切って、ザルにあげておく。
- ② 玉ねぎは薄切り、しいたけは1cm幅に切る。
- ③ フライパンにオリーブ油を入れて玉ねぎを炒める。トマト水煮缶を缶汁ごと加える。コンソメ・砂糖・塩・こしょうをして10分弱火で煮る。
- ④ しいたけを加えてサッと火を通す。
- ⑤ 豆腐をグリルインロースターに入れ、ソースをかけ、生クリーム・溶けるチーズをのせて、魚焼きグリルに入れる。  
片面焼き中火5～6分、両面焼き中火3～4分加熱する。



### ●おまけのガーリックトースト●

フランスパン	適量	おろしにんにく	適量
オリーブオイル	適量	パセリ	少量

## ● ホットケーキミックスで作る栗あんロール ●

### 材料(1本分)

A	ホットケーキミックス	100g
	牛乳	100cc
	卵	小1個
	白あん	150g
	栗の甘露煮	4～5個



### 作り方

- ① ボウルに(A)のケーキミックスを入れ、中央を窪ませ、牛乳と卵を入れて混ぜ合わせる。
- ② 栗の甘露煮は縦半分に切っておく。
- ③ フッ素加工のフライパンを温め ①の生地を流し入れ蓋をして弱火で4分焼いて、裏返して2分くらい焼いて火を通し、皿などにとる。
- ④ 巻きすにラップを敷いて、③を置く。  
白あんを手前を少しあけて横に絞り出し、栗を並べて手前からしっかりと巻く。両端を輪ゴムでとめ、そのまましばらく置いておく。
- ⑤ 落ち着いたら、好みの大きさに切り分ける。

## ● 野菜ときのこの和風のスープ ●

### 材料(4人分)

大根	100g
たまねぎ	半個
にんじん	5cm
きのこ	200g
(えのき茸・しめじ・椎茸・エリンギ等)	
ベーコン	3枚
あごだし	2袋
水	5C
オリーブ油	小1
塩・こしょう	少々
パセリ	少々

### 作り方

- ① 大根・人参は短冊切りにする。たまねぎは食べやすい細切りする。
- ② きのは食べやすく、裂くか切っておく。ベーコンは1cm幅に切る。
- ③ 鍋にオリーブ油を温め、玉ねぎを炒め、しんなりしたら大根・人参・ベーコンを加えサッと炒める。
- ④ 水とあごだしを加えて沸騰したら、きのこを加えて火を通す。
- ⑤ 器に盛って、パセリを散らす。

