

レシピ Book



からだにうれしい♡ ふるさとごはん



ミートグラタン (2~3人分)

材 料

- ・合いびき肉 … 200g
- ・小麦粉 … 大さじ1
- ＜調味料＞
- ・コンソメ(顆粒) … 小さじ1
- ・塩、こしょう、にんにく、お好みの香辛料 … 適宜
- ・玉ねぎ … 1ヶ(皮をむく)
- ・にんじん … 1本(ヘタを切る)
- ・トマト水煮缶 … 1缶
- ・じゃが芋 … 3~4ヶ(皮をむいて水にさらす)
- ・牛乳 … 大さじ2~3くらい

ポイント

まな板いらず!

作り方

1. 下準備

オーブンシートにじゃが芋を包む
炊飯器の内釜に、肉→調味料・小麦粉→玉ねぎ→にんじん→トマト缶→包んだじゃが芋の順に入れ、スイッチON!

2. ミートソースづくり

スイッチが切れたらボールにじゃが芋を取り出し、ポテトマッシャーでつぶして牛乳を加えてしっとりさせておく。
別容器に玉ねぎ、にんじん、肉を移し、つぶしながら混ぜる。

3. 仕上げ

グラタン皿にミートソースを半分くらい入れ、上につぶしたじゃが芋を乗せて均す。とろけるチーズをのせて、5分~様子を見ながら焼く。
パセリのみじん切りを散らして出来上がり

レシピ° Book



ビシソワーズ (2~3人分)

材 料

- ・じゃが芋 … 3~4ヶ(皮をむいて水にさらす)
- ・玉ねぎ … 1/4ヶ(皮をむく)
- ・ベーコン … 1枚(冷凍しておく)
- <調味料>
- ・コンソメ(顆粒) … 小さじ1
- ・塩、こしょう … 適宜
- ・牛乳 … 300ml

ポイント

冷たいスープ。暑い毎日にピッタリ

作り方

1. 下準備
オープンペーパーに、じゃが芋・玉ねぎ・凍らせたベーコンを手で折って入れて包み、スイッチON
2. つぶす
別容器に移し、じゃが芋・玉ねぎをつぶし、コンソメ・塩こしょうで味付けをして荒熱を取る
3. 仕上げ
牛乳を加える。
好みの器に盛付け、パセリのみじん切りを乗せたら出来上がり。