

## 🍳 作り方

- 1 じゃがいも（水にはさらさない）、キャベツは千切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。
- 2 ボウルにじゃがいも、キャベツ、ベーコン、片栗粉、塩を入れて均一に混ぜる。
- 3 フライパンにオリーブオイルを入れ熱し、**2**を食べやすい大きさに丸く入れ、焼き目がついたら裏返し、ふたをしてさらに焼く。
- 4 焼けたら、ピザ用チーズをのせてふたをして溶かし、器に盛りつけ、パセリを散らす。

## 📋 材料 (2人分)

じゃがいも ..... 1個  
 キャベツ ..... 200g  
 ベーコン ..... 2枚  
 ピザ用チーズ ..... 40g  
 片栗粉 ..... 大さじ3  
 塩 ..... 小さじ¼  
 オリーブオイル ..... 大さじ2  
 パセリ(みじん切り) ..... 少々

キャベツとじゃがいもの  
チーズ焼き

## 🍳 作り方

- 1 かぼちゃは厚さ1cmほどのくし形に切って耐熱皿にのせてラップをし、電子レンジで2分ほど加熱して冷ます。
- 2 冷ましたかぼちゃに薄力粉を薄くまぶし、溶いた卵にくぐらせてアーモンドをつける。
- 3 フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、**2**を加えて弱火で両面焼く。
- 4 塩をふりかけて器に盛りつける。

## 📋 材料 (2人分)

かぼちゃ ..... ½個  
 薄力粉 ..... 大さじ2  
 卵 ..... 1個  
 アーモンド(スライス) ..... 50g  
 オリーブオイル ..... 大さじ3  
 塩 ..... 少々

かぼちゃの  
アーモンド焼き

## 🍳 作り方

- 1 油揚げを包丁で開き、1枚のシートにする。玉ねぎは薄くスライスする。ミニトマトは横半分に切る。ピーマンは薄く輪切りにする。
- 2 オーブントースターのトレーにアルミホイルを敷き、その上に油揚げの内側を上に向けて並べ、玉ねぎ、ピーマン、ミニトマト、チーズをのせ、しらすを散らし、塩、粗びき黒こしょうをふる。
- 3 チーズが溶けるまで5~6分ほど焼く。

## 📋 材料 (2人分)

油揚げ ..... 2枚  
 玉ねぎ ..... ½個  
 ミニトマト ..... 4個  
 ピーマン ..... ½個  
 しらす ..... 大さじ2  
 ピザ用チーズ ..... 60g  
 塩 ..... 少々  
 粗びき黒こしょう ..... 少々

## しらすの油揚げピザ

## 🍳 作り方

- 1 れんこんは皮をむいて拍子切りにする。さつまいもは皮つきのまま、れんこんと同じくらいの拍子切りにする。それぞれをさっと水にさらしてアクを抜き、水気を切る。
- 2 フライパンにごま油とにんにくを加えて熱し、香りが立つまで炒める。れんこんとさつまいもを加えてしんなりするまで炒め、しょう油、酒、はちみつ、水を加え、ふたをして3分ほど蒸らし、ふたを開けて余分な水分がなくなるまで炒める。
- 3 黒炒りごまを加えてさっくり混ぜる。

## 📋 材料 (2人分)

れんこん ..... 100g  
 さつまいも ..... 100g  
 にんにく(みじん切り) ..... ひとつかけ  
 ごま油 ..... 小さじ1  
 しょう油 ..... 小さじ2  
 酒 ..... 大さじ1  
 はちみつ ..... 大さじ1  
 水 ..... 100ml  
 黒炒りごま ..... 小さじ1

れんこんとさつまいもの  
ごまきんぴら