

じゃがいものガレット

<材料>

- じゃがいも … 2コ
- ハーブソルト … 適量
- 片栗粉 … 大さじ2
- ブラックペッパー … 適量
- オリーブオイル … 大さじ2

<作り方>

下ごしらえ じゃがいもを洗い、皮をおき、千切りにします。

- ① ボールに、じゃがいも・ハーブソルト・ブラックペッパー・片栗粉を混ぜ合わせます。
- ② スキレットに、アルミホイルを敷いて、オリーブオイル大さじ1を入れて、広げます。
- ③ ①をスキレットに丸く広げ入れ、形を整えてアルミホイルをして、弱火で6分ほど焼きます。
- ④ 周囲が透き通ったら裏返して、オリーブオイル大さじ1を追加で加えます。(6分ほど焼く。)
- ⑤ 火が通ったら、切り分けて完成!



マヨみそさばサンド

<材料>

- さばみそ煮缶 ... 1缶
- マヨネーズ ... 大さじ2
- 食パン or ごはん
(2枚) (180gくらい)
- ホットサンドメーカー
- サラダ油 ... 適量



お好みでチーズを入れても good *

<作り方>

下ごしらえ さばみそ煮は汁気をきります。

- ① ボウルにさばみそとマヨネーズを入れて、ほぐしながら混ぜ合わせます。
- ② 食パンの場合は、パンに①をのせて、チーズをのせて、マヨネーズをかけて、もう1枚のパンでサンドする。
ごはんの場合は、ホットサンドメーカーに油をひいて、ごはん半量を入れて、①をのせて、ごはんをのせてサンドする。
- ③ 弱火で焼いて、焼き目がついたら完成。



簡単！焼きとり缶アレンジ！！

< 材料 >

- やきとり缶 …… 2缶
- ねぎ …… 適量
- クッカー



< 作り方 >

- ① ねぎをささっと炒める。
- ② クッカーに ① と やきとり缶 を入れて、焦げないように混ぜながら炒める。

完成

- ★ ごはんの上に乗せて焼きとり丼★
- ★ パンにはさんで、ホットサンド★
- ★ サンドメーカーでごはんサンド★
- ★ 色んな野菜を入れて野菜炒め★

パッと作れて、美味しい！もう1品作りたい
時にもオススメです！

サバ缶パスタ



< 材料 >

- パスタ ... 1人分 (100g)
- 水 ... 250cc
- サバ水煮缶 ... 1缶
- しいたけ ... 1コ
- おろしにんにく 適量
- オリーブオイル 適量
- にんにく ... 3コ
- 魔法のだし塩 //
- 刻みねぎ ... 適量



< 作り方 >

- ① サバ缶は軽くほぐす。パスタは半分の長さに折っておく。しいたけは、うす切り、ニンニクはみじん切りにする。
- ② メスティンに水 250cc 入れる。
- ③ ②にしいたけ、ニンニク、おろしニンニク、オリーブオイルを入れてよく混ぜ、強火で火にかける。
- ④ 沸騰したら、③にパスタ・サバ缶を入れる。魔法のだし塩で味付けし、中火で 4分中である。
- ⑤ パスタの芯がなくなったら、火を止めて、刻みねぎをのせる。
(お好みで、だし塩を追加して、食べてください。)



メスティンでクリームパスタ



<材料>

- パスタ …… 1束(100g)
- ベーコン …… 好きな量
- ニンニク …… 3コ
- 水 …… 120cc
- 牛乳 …… 120cc
- コンソメ …… 1コ
- こしょう …… 適量
- ハーブソルト …… 〃
- オリーブオイル …… 〃

<作り方>

下ごしらえ パスタは、半分の長さに折っておく。コンソメは、袋に入ったまま棒などで軽く潰して細かくする。

- ① ニンニクは、みじん切り、ベーコンは好きな大きさに切る。
- ② メスティンに オリーブオイル を入れ、ニンニク → ベーコンの順に炒めます。(弱火～中火)
- ③ ②にパスタを入れ、水120cc、牛乳120cc を入れる。
- ④ ③にコンソメ・こしょうを入れる。
- ⑤ ふたをして、弱火にして、6～7分ゆでます。噴きこぼれないように、たまにふたを開けてパスタの硬さを確認します。
- ⑥ クリーミーなトロミが出てきたら、ハーブソルトを入れて、チーズをのせて、チーズが溶けたら完成！



簡単サバ缶トマトソブット

< 材料 > 4人分

- 玉ねぎ ... 1コ
 - ニンニク ... 3コ
 - サバ缶(水煮) ... 1缶
 - トマト缶(カット済み) 1缶
 - ごはん ... 4膳分
 - コンソメ ... 2粒
 - 塩コショウ ... 適量
 - ハーブソルト ... //
 - チーズ ... //
 - ケチャップ ... //
 - ソース ... //
 - オリーブオイル //
- } お好みで。

< 作り方 >

① 玉ねぎは、細切り、ニンニクはみじん切りにする。サバは、軽く身をほぐす。コンソメは、袋に入っている状態で棒などで潰して細かくしておく。

(玉ねぎ&ニンニク)

② フライパン・なべを熱してオリーブオイルを入れ、①を炒める。

③ ②にトマト缶・サバ缶(オイルごと)・コンソメを入れて煮込みます。(塩こしょう・ハーブソルトで味付け。)

④ ③にごはんを入れて混ぜます。(お好みでケチャップ・ソースを足してください。) グツグツして、味が整ったら完成!

オススメ

チーズをのせて、バーナーなどで焼き色を付けて食べるのも good!



マシュマロスモア

< 材料 >

- アルフォート …… 1箱
- マシュマロ …… 1袋



< 作り方 >

- ① マシュマロを串にさして、焚火 or ガスコンロなどの火で焼く。焦げ過ぎないように気を付けて！
- ② アルフォートにはさむ。(チョコを内側にする。)

完成



BBQ蒸焼き玉ねぎ

「BBQの玉ねぎって、なかなか
焼けなくて、焦げちゃう…」
一度やってみて!!



< 材料 >

- 玉ねぎ
- アルミホイル

< 作り方 >

- ① 食べやすい大きさに切った玉ねぎをアルミホイルで包む。
- ② BBQの網に乗せて、蒸し焼きにする。
- ③ お好みの柔らかさになったら完成!★

★Point★

アルミホイルは、二重がオススメです!