

★タコライス 冬バージョン

材料（4人分）

- ・合いびき肉 . . . 320 g
- ・にんにく . . . 1 片
- ・玉ねぎ . . . 1/4 個
- ・オリーブ油 . . . 大さじ 1
- ・ごはん . . . 食べきれる量
- ・塩 . . . 少々
- ・粗びきこしょう . . . 少々

（タコライスソース）

- ・ケチャップ . . . 大さじ 4
- ・ウスターソース . . . 大さじ 1 と 1/2
- ・酒 . . . 大さじ 1
- ・砂糖 . . . 大さじ 1
- ・醤油 . . . 小さじ 2
- ・レモン汁 . . . 小さじ 1
- ・チリパウダー . . . 小さじ 1

（トッピング）

- ・白菜の葉 . . . 適宜
- ・りんご . . . 1/2 個
- ・粉チーズ . . . 少々

※一味唐辛子でも可

作り方

- 1 米を研ぎ、炊飯する。
- 2 タコライスソースの材料を混ぜておく。
- 3 にんにくはみじん切り、玉ねぎは粗みじん切りにする。
- 4 白菜の葉は一口大にちぎり、りんごは角切りにする。
- 5 フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ、弱火で香りが出るまで炒める。
香りが出たら中火にし、玉ねぎを加え炒める。
- 6 合いびき肉を加え、色が変わるまで炒める。タコライスソースを加え、煮詰めるように炒める。味見をして、塩、こしょうで調味する。
- 7 器にごはんを盛りつけ、白菜の葉、ひき肉、りんご、チーズをトッピングする。

※白菜の葉は内側の柔らかい部分が食べやすいです。

★白菜のシーザーサラダ

材料（作りやすい分量）

- ・白菜 . . . 1／4 個
- ・ベーコン . . . 3 枚（ハーフサイズ）
- ・レモン（国産） . . . 1／4 個
- ・オリーブ油 . . . 大さじ 1～2

（シーザードレッシング）

- ・マヨネーズ . . . 大さじ 2
- ・プレーンヨーグルト . . . 大さじ 2
- ・粉チーズ . . . 小さじ 2 ※パルミジャーノレッジャーノあれば

作り方

- 1 ベーコンは 1cm 長さに切る。フライパンにオリーブ油少々をひき、カリカリになるまで炒める。皿に取っておく。レモンはよく洗い、皮ごと薄く切る。
- 2 白菜は長さを半分に切る（根元は軸をつけたままでよい）。
フライパンに白菜を置き、オリーブ油をひと回し（大さじ 1 位）入れる。
塩をひとつまみ、全体に振りかける。
- 3 蓋をして、中火～弱火で白菜を焼く。各断面を焼き付けるように焼く。
葉の部分は焦げやすいので上下を返したり、途中で白菜の上にのせたりする。
かさが減って、全体に火が通ったら、まな板にのせて、食べやすい大きさに切る。
- 4 ③を器に盛りつけ、ベーコンと切ったレモンを全体にのせる。
- 5 シーザードレッシングをかけ、粗びきこしょうを振る。

★ピーナッツ白玉

材料（4人分）一人分3個

- ・白玉粉 . . . 50 g
- ・水 . . . 45 g

（ピーナッツソース）

- ・ピーナッツバター . . . 大さじ2
- ・牛乳 . . . 大さじ3
- ・きび砂糖 . . . 大さじ1 ※ピーナッツバターの甘みで調整

作り方

- 1 ピーナッツソースの材料を小鍋に入れて、極弱火で混ぜる。
※煮立てないこと。砂糖が溶けて、滑らかになればよい。電子レンジでも可
- 2 ボウルに白玉粉を入れて、水を少しずつ加える。丸められる硬さになったら、生地を12等分して丸めて真ん中を指でへこませる。
- 3 熱湯で団子が浮き上がってから更に2分ゆでる。ゆであがった団子を冷水にとる。
- 4 水気を切った団子を①の鍋に入れてソースと和える。
- 5 器に団子を入れ、残ったソースをかける。