

今月のレシピ
どちらを食べたい!?
いつものメニューでおうちハロウィン♪



表紙のレシピ
ハロウィン
ハンバーグプレート

調理時間
30分

1人分(レシピ1/4量で) *カロリー: 765kcal *食塩相当量: 3.6g

材料(4人分) ●電子レンジは600Wを使用

合挽肉……………400g	しょうゆ……………大さじ1
パン粉(牛乳に浸しておく)、 牛乳……………各大さじ4	⑤ 水……………3/4カップ
④ たまねぎ(みじん切りにして レンジで3分加熱)……………1/2個	バター……………10g
たまご……………1個	スライスチーズ(チェダー)…8枚
塩、こしょう……………各適量	ご飯……………茶碗4杯
サラダ油……………大さじ1	パセリ(みじん切り・お好みで)…適量
CO・OP トマトケチャップ、 ⑥ 中濃ソース……………各大さじ4	にんじん、じゃがいも(星形に 抜いてゆでる)、ブロッコリー ⑦ 抜いてゆでる)…各適量

1. ボウルに④を合わせてよくこね、4等分して丸め、小判形に成形し、サラダ油を熱したフライパンで両面を中火で各1分ずつ焼く。
2. ①に混ぜ合わせた⑤を入れてふたをして弱火で5分蒸し焼きにし、裏返してさらに2分焼き、ふたを外してソースにとろみがつくまで煮詰めたらバターを加えて仕上げる。
3. 器にご飯を盛ってお好みでパセリを振り、ハンバーグと⑥を盛り合わせ、2枚重ねて抜き型などでジャックオーランタンの顔形に抜いたスライスチーズをのせる。

POINT

ハンバーグは薄めに伸ばしてから焼くと形よく仕上がります。
お好みでチーズは1枚ずつでも作れます。

フライパンいらず!

ジャックオーランタンのオムライス

調理時間
25分
*炊飯時間を除く

1人分(レシピ1/4量で) *カロリー: 733kcal *食塩相当量: 3.3g

材料(4人分) ●電子レンジは600Wを使用

CO・OP 産直 北海道なつぼし……………2合	バター……………10g
たまねぎ(みじん切り)…1/2個	塩、こしょう……………各適量
にんじん(みじん切り)…1/2本	たまご……………8個
④ ピーマン(みじん切り)…2個	ピザ用チーズ……………120g
ホールコーン(缶)…90g	⑤ 牛乳……………大さじ8
ウインナー(小口切り)…85g	砂糖……………小さじ2
トマトケチャップ……………大さじ6	焼き海苔(ジャックオーランタン 形に切る)……………適量
⑥ ウスターソース、酒…各大さじ1	トマトケチャップ……………適量
⑦ 顆粒コンソメ……………小さじ2	

1. 研いだ米を炊飯器に入れて2合目盛りより少なめに水を入れ、⑤を入れて混ぜ合わせ、④を上のにのせて普通の炊飯モードで炊飯し、仕上げにバターを加え混ぜ、塩、こしょうで味を調える。
2. 耐熱皿に1/4量の⑥を入れて混ぜ合わせ、ラップをして電子レンジで2分加熱し、たまごが固まったら取り出す。
3. 器に1を盛り、2のをのせ、焼き海苔を飾り、トマトケチャップでほっぺをつくる。

火を使わないで
できちゃおう



POINT

炊飯する際には具材は混ぜ込まず、上のにのせた状態で炊飯します。

PICK UP

レシピで使用した商品を、P. 2~3で詳しくご紹介しています



産直
北海道なつぼし