



おばけ
レンジで作る
ミートソース&
カレー

POINT

カレー粉はルウではなく、パウダータイプを使用してください。

工程 1 で混ぜる前に、肉全体に赤みが残っていないかよく確認してください。

調理時間
25分

1人分(レシピ1/2量で) *カロリー: 699kcal *食塩相当量: 6.6g

材料(2人分) ●電子レンジは600Wを使用

- | | |
|------------------|---------------------------|
| CO・OP ミートソース…2袋 | CO・OP産直 秋田あきたこまち |
| 牛豚合挽肉……………200g | ……………茶碗2杯分 |
| たまねぎ(みじん切り)…1/2個 | にんじん(好みの型で抜いてゆでる)…1/2本 |
| にんにく、しょうが | ② ブロccoli(小房に分けてゆでる)…1/2株 |
| (みじん切り)……………各1片 | ゆでたまご(スライス)……………4枚 |
| カレー粉……………大さじ2 | 焼きのり(おばけの目と口用に切る)…適量 |

- ① ①を耐熱ボウルに入れてふんわりラップをかけ、電子レンジで12分加熱する。肉に赤いところがないことを確認し、よくかき混ぜる。
2. 器にご飯を盛っておばけの形に整え、1を周囲に盛る。
3. ②を彩りよく盛り付け、のりでおばけの目と口を飾り付ける。

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



米粉の代わりに
同量の薄力粉でも
作ることができます



POINT

コーティング加工されたフライパンを使って、油を使わずに焼くことがムラのない焼き色にするポイントです。

チョコペンの代用として、チョコレート1かけを小さいジッパー付きの袋に入れて、50度程度の湯につけ、やわらかくなったら袋の下角をほんの少しだけ切って使うこともできます。

ふんわりクレープで

おばけケーキ

調理時間
10分

1人分(レシピ1/4量で) *カロリー: 262kcal *食塩相当量: 0.2g

材料(4人分)

- | | |
|------------------|---------------------|
| 米粉……………大さじ5 | CO・OP 長崎カステラ |
| ① 片栗粉……………大さじ1/2 | (国産小麦100%使用)……………4切 |
| 砂糖……………大さじ2/3 | ホイップクリーム……………適量 |
| 牛乳……………80ml | バナナ(1cmの輪切り)……………1本 |
| サラダ油……………小さじ1/2 | チョコペン……………適量 |

1. ボウルに①を合わせて牛乳を少しずつ加えながら混ぜ合わせ、最後にサラダ油を加えてよく混ぜる。
2. フライパンを熱してからぬらした布巾に当てて温度を下げ、1の生地を1/4量をお玉で流し入れ、お玉の背で丸くのばして弱火で両面を焼く。
3. 器にカステラ1切れを置き、ホイップクリーム、バナナ、ホイップクリームの順に山高に重ね、2のクレープをかぶせておばけの形に整える。
4. チョコペンで、クレープにはおばけの顔を、飾り用のバナナには好みの模様を描く。