



DECEMBER Cooking

12/13 (火) おにぎりDAY

チーズたっぷりコロンと可愛い肉巻きおにぎり



〈材料〉(6個分)

ごはん		300g
チーズ		100g
こしょう		小さじ1/2
豚バラ肉		200g
A	料理酒	大さじ2
	みりん	大さじ2
	しょうゆ	大さじ2
	砂糖	大さじ1
	すりおろしニンニク	小さじ1
ごま油		適量



〈作り方〉

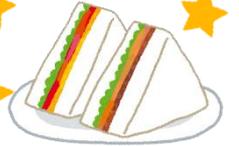
- ①ボウルにごはん、チーズ、こしょうを入れて混ぜ合わせ、ラップで包み、丸く握る。
- ②ラップを外した①に豚バラ肉を隙間なく巻く。
- ③中火で熱したフライパンにごま油をひき、②の巻き終わりを下にして転がしながら全面を焼く。
- ④豚バラ肉に火が通ったらAを入れて中火で絡め、味がなじんだら火から下ろす。

チーズがたっぷり入った肉巻きおにぎりは、温かいうちに食べるとチーズがとろけ出してたまらないおいしさです。黒こしょうがアクセントになっています。しゃぶしゃぶ用の薄切り肉を使うと巻きやすく、焼いている時には剥がれにくくなります。旨味たっぷりの豚バラ肉に甘辛ダレが絡み、子供たちもつついとお箸が進む一品です。ボリューム満点で食べごたえもありますよ。調味料におろしニンニクを少量入れるのでより風味豊かに仕上がります。



12/23 (金) サンドイッチDAY

★ ★ ハム&チーズのホットサンド



★ ★ 〈材料〉 (1組分) ★ ★	
角食パン (8枚切り)	2枚
スライスチーズ	2枚
ロースハム	1~2枚
キャベツ (千切り)	20g
溶かしバター	適量

〈作り方〉

- ①パンにスライスチーズ、ハム、キャベツ、スライスチーズの順ではさみ、アルミホイルでしっかり包んで全体を押さえる。
- ②フライパンに①をのせ、中火で片面2~3分ずつ焼く。
- ③アルミホイルを外し、斜め半分に切る。



ちょっとひと手間ですが、プレートにもバターを塗って焼くことによって、食パンが香ばしくサクッとした食感になります。チーズがとろ〜りと溢れ出し、ハムの存在感で食べ応え満点のサンドイッチに仕上がります。最高の組み合わせ☆とても美味しい！！子供たちもテンション上がりっぱなしでバッチリです。ロースハムはベーコンでも美味しく作ることができます。フライ返しなどで食パンを焼き付けることで、全体にしっかりと焼き色がつきます。(K)