

# ♡おすすめレシピの紹介です♡

## かぼちゃオムレツ

材 料 4人分



1. 玉ねぎはみじん切り、かぼちゃはサイコロ状に切る。
2. 豚ひき肉、玉ねぎ、かぼちゃを炒めて、塩・コショウで味付けする。
3. フライパンにバターをひき、割りほぐした卵を焼く。箸でくるくるかき混ぜ、かき混ぜ、回りが固まってきたら火を止め、2をのせて包む。  
皿に盛り、ケチャップをかけてできあがり♡

たまご・・・4個  
豚ひき肉・・・40g  
かぼちゃ・・・80g  
玉ねぎ・・・40g  
バター・・・10g  
塩・コショウ・・・適量  
ケチャップ・・・適量

## ひじきのごまあえ

材 料 4人分



1. ひじきは水で戻し、3cmくらいの長さに切る。
2. にんじん、きゅうりは千切りにする。
3. 油揚げは細切りにする。
4. 鍋にひじき、にんじん、油揚げ、砂糖、醤油を入れて煮る。
5. 4を冷まし、きゅうり、マヨネーズ、すりごまを加えて混ぜる。  
盛りつけて、できあがり♡

干しひじき・・・15g  
にんじん・・・40g  
きゅうり・・・40g  
油揚げ・・・20g  
すり白ごま・・・15g  
マヨネーズ・・・10g  
砂糖・・・4g  
醤油(濃口)・・・8g

