

Easy Recipe!

かんたんレシピ

カボチャのクリーム煮



カボチャは、面取りすることで煮崩れしにくくなります。また、皮をとるところむいておくと、味がしみこみやすくなります。

材料 4人分

- ・カボチャ……………1/4個
- ・豚挽き肉……………100g
- ・タマネギ……………2個
- ・固形コンソメ……………1個
- ・水……………2カップ
- ・牛乳……………1カップ
- ・油……………大さじ1
- ・バター……………適量
- ・塩コショウ……………適量
- ・片栗粉……………適量

作り方

- 1 カボチャは5ミリ程度の厚さに切り面取りし、タマネギは串切りにする。
- 2 フライパンに油とバター少々を熱し、**1**のタマネギを炒める。
- 3 しんなりしたら豚挽き肉を加え、ほぐしながら炒める。
- 4 肉がキツネ色になったら、**1**のカボチャを加えて軽く炒め、水とコンソメを加えてカボチャが柔らかくなるまで煮る。
- 5 牛乳を加えてひと煮立ちさせ、塩コショウで味を整える。
- 6 水溶き片栗粉でとろみをつけ、器に盛る。



ツナと大葉のおにぎり



お好みでわさび醤油を加えてもOK。

材料 1~2人分

- ・ご飯……………1合
- ・ツナ缶詰……………約1/2缶(40g)
- ・大葉……………3枚
- ・醤油……………小さじ1

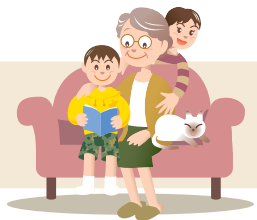
作り方

- 1 大葉は千切りにする。
- 2 ツナ缶詰は油を切る。
- 3 ボウルにごはんと**1****2**を入れてサッと混ぜる。
- 4 **3**に醤油を加えて混ぜ合わせ、3~4等分しておにぎりを作る。



ちょっと役立つ生活の知恵

おばあちゃんの知恵袋

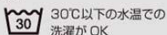


数字



数字は、家庭洗濯での洗濯液の上限温度

【例】



冷め切っていない 残り湯で洗浄力がアップ!

洗濯は20~40度の湯で行うと汚れが落ちやすいです。とくにバイオ系酵素洗剤は30度ぐらいで酵素の働きがよくなります。すすぎは新しい水で行ってください。

色落ちしてしまう洋服もあるので、洗濯表示をチェックしてからお洗濯しましょう。