

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 (小房に分けてゆでる)…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 北海道なつぽし…………… 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	⑥ 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
⑤ ウスターソース、酒…各大さじ1	トマトケチャップ…………… 適量
⑥ 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  
北海道なつぽし