

お誕生日パーティー レシピ集

カレーそばろグラタン

材料 (4人分)

- スロッコリー 250g
- 豚ひき肉 150g
- ピザ用チーズ 50-70g
- にんにく 1片
- しょうが 1片
- A. トマトケチャップ 大さじ1
- A. カレー粉 小さじ2
- A. 白だし 小さじ2
- A. お好み焼きソース 大さじ1/2
- A. みりん 大さじ1/2
- A. オリーブオイル 大さじ1

作り方

準備

- スロッコリーは、沸騰したお湯で1分茹でる。
 - にんにくとしょうがは、すりおろす。
 - 材料Aを混ぜ合わせておく。
1. フライパンにサラダ油を引き、豚ひき肉、にんにく、しょうがを炒める。豚ひき肉の色が変わったら、Aを入れ、水分を飛ばしながら炒める。
 2. スキレットやグラタン皿にスロッコリーを並べ、①のひき肉、ピザ用チーズをのせ、オリーブオイルをかける。
 3. トースターで、チーズがとろけ、焼き色が着くまで焼く（7-8分程度）



簡単! サムギョプサル

材料 (4人分)

- 豚肩ロース 250g
- 塩胡椒 少々
- ごま油 大さじ2
- キムチ (お好み) 200g
- サンチュ 10~15枚
- カイワレ大根 お好み
- ごま塩タレ
- ごま油 大さじ2
- 塩 小さじ1

作り方

準備

- カイワレ大根の根元を切っておく。
1. 豚肩ロースは1.5cm幅に切ります。塩こしょうをふり、ごま油を全体に揉み込み、10分ほど置きます。
 2. 中火で熱したフライパンで1を焼きます。中に火が通るまで両面焼いたら取り出してアルミホイルにのせて包みアルミホイルで包み、粗熱が取れるまで置きます。
 3. 同じフライパンを中火で熱し、キムチを焼き、温まったら火から下ろします。
 4. ボウルにごま油タレの材料を入れて混ぜ合わせます。
 5. お皿にサンチュ、カイワレ大根、②、③、④、⑤を盛り付けて出来上がりです。



オートミールパンケーキ

材料 (4人分)

- オートミール120g A. 卵 2個
- ヨーグルト200g A. ベーキングパウダー 小さじ1
- ギリシャヨーグルト A. ラカントS 40g
- お好みのフルーツ

作り方

オートミールは、なるべく粒が細かいものを使用してください。

フルーツは糖質が高いため、添える量にお気をつけください。

- 1.ボウルに、オートミール（インスタントタイプ）とヨーグルトを入れてゴムベラで混ぜ、20分ほどおく。
- 2.（1）に、A加えてホイッパーで混ぜる。
- 3.テフロン製のフライパンを火にかける。火加減は、中火と弱火の間にする。温まったら、（2の生地を1/4量を流し入れて弱火にする。1-2分ほど焼き、薄く焼き色が付いたらひっくり返す。さらに、1-2分ほど焼き、お皿に取り出しておく。同じ要領で、後3枚焼く。
- 4.ギリシャヨーグルトをのせて、お好みでフルーツをのせる。
- 5.(お好みで何枚か重ねてミルフィーユケーキ風にしてもOK)



スモークサーモンとアボカド ディルとレモン添え

材料 (4人分)

- スモークサーモン（スライス）450g
- 完熟アボカド（皮をむいてスライス）2個
- ディル（みじん切り）1枚
- レモン汁（1個分）
- 塩・コショウ 適宜
- 爪楊枝または串

作り方

- 1.大皿に、スライスしたスモークサーモンを並べる。
- 2.サーモン1枚にアボカド1枚を加え、小さなロール状にする。
- 3.サーモンの上にディルを散らす。
- 4.レモン汁をかけ、塩・コショウで味を調える。
- 5.サーモンに爪楊枝や串を刺して、全体を固定する。



贅沢お刺身の盛り合わせ

材料

- お好みのお刺身（タンパク質豊富なおすすめのお刺身：サーモン、まぐろ、かつお、さば等）
- 醤油

作り方

- 1.お刺身を食べやすいようにさばく。
- 2.醤油につけて食べる（または、醤油を軽く事前にお刺身に軽くぬって食べる。その場合、つけなくてもそのまま食べれる。）