

新じゃがいもの ミートソースグラタン

【材料（4人分）】

・新じゃがいも	5～6個（270g）	・マカロニ	70g
・バター	15g	・塩	小さじ1/2
・おろしにんにく	小さじ2/3	・こしょう	少々
・ベーコン	1枚（ハーフ2枚）	・赤ワイン	小さじ2
・玉ねぎ	中1個（210g）	・有塩トマトジュース	180ml
・豚ひき肉	150g	・ウスターソース	大さじ2
・マッシュルーム缶	60g	・さとう	小さじ1
・にんじん	1/3本（50g）	・シュレッドチーズ	適量
・小麦粉	小さじ4	・パセリ	適量

【作り方】

- ① ジャがいもはいちょう切り、ベーコンは短冊切り、玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ② ジャがいも、マカロニはそれぞれややかためにゆでておく。
- ③ フライパンにバターを熱し、にんにく～にんじんを炒め、塩こしょうをする。
- ④ 玉ねぎが透き通ってきたら小麦粉を振り入れ、粉っぽさがなくなるまでさらに炒める。
- ⑤ 赤ワイン～さとうを加え、なじんだら②を加える。味見をして薄ければ塩で調節する。
*あとからチーズをかけるので、気持ち薄いかな、くらいの味に仕上げるとちょうどよいです。
- ⑥ ⑤をグラタン皿（もしくはベーキングトレイ）に入れ、チーズをかけ、220℃のオーブンで10分程焼く。
*様子を見ながら加熱時間を調節して下さい。
- ⑦ パセリをふって仕上げる。

かつおのにんにく風味あげ

【材料（4人分）】

- かつお 250 g
- おろしにんにく 小さじ1.5
- おろししょうが 小さじ1
- 酒 小さじ2
- しょうゆ 小さじ5

- 片栗粉 適量
- 揚げ油 適量

【作り方】

- ① かつおは2 cmの角切りにする。
- ② おろしにんにく～しょうゆで下味をつける。
- ③ 片栗粉をまぶし、180℃の油で7～10分揚げる。

◎冷めるとかたくなるので、ぜひ熱いうちに食べてください。

新玉ねぎドレッシング

【材料】

- 新玉ねぎ 小 1/4 個 (35g)
- 酢 大さじ2
- 塩 小さじ1 強
- こしょう 少々
- さとう 小さじ4
- 粉からし 小さじ1
- サラダ油 大さじ3

【作り方】

- ① 粉からしは少量の水でとく。新玉ねぎはすりおろす。
- ② ①と残りの調味料を混ぜ合わせる。
- ③ 玉ねぎの辛味が消えるよう、よく煮詰める。

★調理後は冷蔵庫で保管し、1 週間を目安に使い切るようにしてください。