

○肉じゃがとアジのグラタン



肉じゃが（じゃがを中心に）	80 g
オレンジジュース	大さじ 1
とろけるチーズ	小さじ 2
アジ（お店で 3 枚おろし）	1 尾分
乾燥パン粉	大さじ 2
おろしにんにく	少々
オリーブオイル	小さじ 1
バジリコの葉のみじん切り	2 枚分
塩・こしょう	一つまみ

肉じゃがをよく潰してオレンジジュースを混ぜておきます。

お店で 3 枚におろしてもらったアジの骨の部分を切り取り、

塩とこしょうで味を付けてオーブンシートにのせる。

肉じゃがピューレを上に乗せ平らにならして合わせパン粉を振る。

トースターで 5 分ほど焼いて完成！

○肉じゃが卵とし井



肉じゃが	60 g
出し	50m l （水 50m l に和風だし少々）
しょうゆ	小さじ 1/2 （味を見て）
砂糖	小さじ 1/2 （味を見て）
卵	1 個
ご飯	
紅しょうが	

小さい鍋に肉じゃがと水と顆粒の和風だしを入れて火にかける。

ご飯を盛って卵を割ほぐす。

だしが沸騰したら味を見て必要ならしょうゆと砂糖を加える。

沸騰を保って卵を回し入れてふんわりと固める。

丼に盛って完成！

○基本の肉じゃが



じゃがいも（皮をむいてカット）	300 g
牛肉（切り落とし）	80 g
玉ねぎ	1/2 個
糸こんにゃく	30 g
人参	30 g
サラダ油（少しごま油を混ぜると香りがいい）	
だし汁	200m l（顆粒小さじ 1/4）
みりん	大さじ 1
砂糖	大さじ 2
しょうゆ	大さじ 2

鍋にサラダ油とごま油少々を温め、牛肉をさっと炒めます。

じゃがいもと他の全ての具と出し類を入れて蓋をします。

20 分ほど煮ます、蓋をあけて直火で汁を煮詰めながら絡め完成！