

# 野菜や果物で一工夫! おうち de ごちそうレシピ

今回は、いつものメニューやそのまま食べている果物をワンランク上の贅沢メニューにする、アレンジレシピをご紹介します。  
定番のハンバーグと旬のりんごを、冬にピッタリのアツアツメニューに変身させましょう!

## グツグツ煮込んで体も心もポカポカに! ハンバーグシチュー

### 〈材 料(2人分)〉

市販のハンバーグ	2つ	水	200cc
玉ねぎ	1/2個	牛乳	200cc
マッシュルーム	6個	塩	小さじ1/2
薄力粉	大さじ2	こしょう	少々
バター	20g		

### 〈作り方〉

- ①玉ねぎは薄切りに、マッシュルームは半分に切る。
- ②フライパンにバターを入れて中火で熱し、玉ねぎを加えて炒める。
- ③玉ねぎが透き通ってきたら、マッシュルームを加えて炒める。
- ④薄力粉を加えて、粉っぽさがなくなるまで炒めたら、水を加えてフタをし、3分煮る。
- ⑤牛乳、塩、こしょうを加えて混ぜ、ハンバーグを入れて弱火で5分煮る。



### ひとことポイント

今回は手間のかからない市販のハンバーグを使用しましたが、もちろんハンバーグから作るのもおすすめです。シチューに野菜をたっぷり入れれば、栄養満点メニューに!

## 甘酸っぱいあったかスイーツ! アップルパイ

### 〈材 料(4つ分)〉

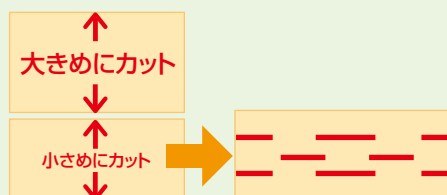
りんご	2個	砂糖	80g
冷凍パイシート (10cm×10cm)	4枚	レモン汁	適量
		シナモンシュガー	適量
		卵黄	1個分

### 〈作り方〉

- ①りんごは4つ割にして皮と芯を取り、いちょう切りにする。
- ②耐熱容器にりんご、砂糖、レモン汁を入れ、レンジ600Wで4分加熱する。
- ③シナモンシュガーを加えて、粗熱をとる。
- ④冷凍パイシートを2つにカットし、小さい方に切り込みを入れる(冷凍パイシートの切り方を参照)。
- ⑤大きい方の冷凍パイシートにりんごをのせ、網目状にパイシートを被せて卵黄を塗る。
- ⑥200度に予熱したオーブンで約20分、焼き色がつくまで焼く。

### 冷凍パイシートの切り方

3:2くらいの幅になるようカットし、小さい方に網目になるよう切り込みを入れます。



※写真はイメージです。

