



# チリコンカルネ

ペンネーム：やもちゃん さま（コンフォール松原）

メキシコ料理

## 材料(3～4人分)

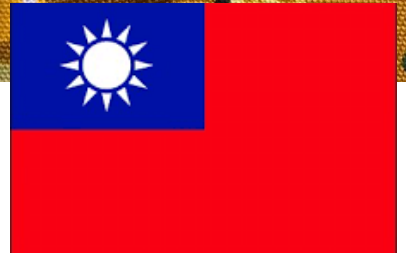
- ひき肉（豚or牛）・・・200g
- トマトピューレ・・・100g  
（缶詰）
- たまねぎ・・・1個
- ミックスビーンズ・・・400g  
（缶詰or水煮）
- ニンニク・・・2片
- 水(スープ)

## 作り方

- 1 玉ねぎ、にんにくをみじん切り
- 2 ひき肉、玉ねぎ、にんにくを炒める
- 3 トマトピューレ、ミックスビーンズを加え、水（スープ）を具材がひたる程度に加えて煮る
- 4 塩、コショウで味を整える

### ～応募者コメント～

トマトベースのソースなので、ご飯にかけてチリコンカンもよし。トースト、肉、魚、料理に合わせてもよし。万能です。



# 豆漿（とうじゃん）

ペンネーム：やもちゃん さま（コンフォール松原）

台湾料理

## 材料（1人分）

- 豆乳・・・400cc
- 高菜の漬物・・・大さじ1
- ラー油、ごま油・・・各小さじ1
- そばつゆ・・・小さじ1
- 酢・・・大さじ1

## 作り方

- 1 耐熱容器（カップ、お椀等）に材料を全部入れる
- 2 電子レンジで2～3分温める
- 3 よく混ぜておぼろ豆腐状になったらできあがり

### ～応募者コメント～

台湾ロスの中、少しでも台湾の朝食を再現できたらと試しています。  
具材は簡単に手に入るものを使っていますが、本格的に挑戦するのも良いと思います。



韓国料理

# 豆腐ステーキの豚キムチのせ

パンネーム：ハンちゃん さま（ハーモネスタワー松原）

## 材料（2人分）

- 木綿豆腐・・・1丁
- 豚こま（豚バラ）・・・100g～200g
- キムチ・・・豚肉の半分程度
- 白菜・・・2～4枚程度

## 作り方

- 1 豆腐を2x2cm程度の大きさ（厚みは1cmぐらい）にカットし、水切りしておく。（電子レンジで2～3分でもOK）
- 2 1を水切りした後、フライパンで両面を焼く。少し焼き色がついたらOK。盛り付け容器に取り出しておく。
- 3 フライパンで豚肉を炒めてある程度火が通ったらキムチを投入して肉に味をなじませる。
- 4 豚肉に火が通ったら白菜も投入し、炒めたら豆腐に乗せて出来上がり！

### ～応募者コメント～

キムチと豆腐好きの方にお勧め。簡単にさっと作れるので、もう1品のサイドメニューとしても。高たんぱく質の豆腐と、発酵食品のキムチで美味しく免疫力アップ。



## 健康 ジュース

# ジュース

ペンネーム：原みのり さま（コンフォール松原）

## 材料（2人分）

りんご・・・半分

キウイ・・・半分

小松菜・・・少々

その他・・・少々10種類

しょうがは必ず入れます。

朝食ジュースは10種類

・小松菜      ・わさびな

・トマト      ・長いも

・ミニトマト・リンゴ

・人参      ・バナナ

・キャベツ      ・キウイ

・白菜      ・ピーマン

・セロリ

・パプリカ

・しょうが

・レタス

・青汁1袋

## 作り方

ミキサーで材料をませる

### ～応募者コメント～

朝昼夕と栄養食とおいしさを併用しています。

おいしいジュースを作るために5年間要しました。

甘みをつけるためにリンゴジュースをいれています。

夫婦共々84歳。元気なのはジュースのお陰だと思っています。一日休むと（飲むのをやめると）体調が変化して休めません。

知人に（このジュースを）教えられ、知人は癌から解放されました。誰も長続きできないようですが、頑張ります。