

とれたて



クッキング

～セニョリータ～



肉詰め

材 料 (2人分)

セニョリータ (ヘタとタネをくりぬいておく) …	4個
鶏ひき肉	120g
おから	大さじ4
卵黄	1個分
しょうゆ	小さじ2
コショウ	少々
松の実	適量

作り方

- ①フライパンにサラダ油を熱し、半量の肉とおからを炒め、冷ましておく。
- ②残りの肉と卵黄、調味料を合わせ、①を加えて、よく混ぜる。
- ③②をセニョリータに詰め、松の実をのせて、トースターで焼く。

カロテンジュース

材 料 (2人分)

セニョリータ	2個
ニンジン	2本
リンゴ	1個
レモン汁	大さじ2
はちみつ	適量
水	2カップ
氷	適量

作り方

- ①セニョリータ、ニンジン、リンゴを適当な大きさに切る。
- ②全ての材料をミキサーにかける。
- ③甘さはお好みではちみつの量を加減する。

