ソーセージと野菜のスープ煮

＜材料・２人分＞

キャベツ……大1/8個
じゃがいも……1個
玉ねぎ……1/2個
ブロッコリー　…1/4株
トマト……1/2個
ベーコン……2枚
ﾌﾗﾝｸﾌﾙﾄｿｰｾｰｼﾞ　…2本
サラダ油……大さじ1/2
バター　……大さじ1/2

≪Ａ≫
水……300cc
固形ｽｰﾌﾟの素……1/2個
ローリエ……1/2枚
塩……少々
こしょう……少々
卵……1/2個

1　キャベツは食べやすい大きさに切り、じゃがいもは皮をむいて半分に切る。玉ねぎはくし型、トマトは2㎝角に切る。ベーコンは1/4の長さに切る。ブロッコリーは小房に分け、下茹でする。
2　鍋を熱してサラダ油とバターをなじませ、玉ねぎをしんなりするまで炒めて、ベーコンとじゃがいもを加えて炒め合わせる。
3　じゃがいもに油がなじんだらキャベツとトマトを加え、≪A≫を入れる。煮立ったら弱火にしてアクを取り除き、ふたをして30分煮込む。ソーセージを加えてさらに15分ほど煮て火を止め、仕上げにブロッコリーを入れる。

切干大根のサラダ

＜材料・２人分＞

切干大根……20ｇ
ツナ缶……1/4缶
大葉……1枚
ごま……適量
マヨネーズ……適量
しょうゆ……適量
砂糖……少々

1　大根は、水で戻し、よく洗い、適当な長さに切っておく。必要であれば、サッと湯に通す。大葉は千切りにする。
2　油を切ったツナと大根、大葉、ごま、マヨネーズ、しょうゆ、砂糖をあえて、器に盛る。

アップルパイ

＜材料・１２個分＞

冷凍パイシート…３枚
バター　……１円玉大を5~6かけ
パン粉……大さじ2

≪Ａ≫
りんご……大１個
砂糖……大さじ4
パン粉……大さじ2
シナモン……小さじ1

1　冷凍パイシートは芯が残るくらいまで解凍しておく。オーブンは２００℃に予熱。りんごは皮を剥いて８等分にして芯を取り厚さ５mmの薄切りにする。ボールに≪Ａ≫を入れよく混ぜ合わせる。
2　パイシート１枚をのばし、正方形の４等分にする。フォークで穴をあけ、パン粉をまんべんなく振りかけておく。その上に合わせた≪Ａ≫を乗せる。バターを所々に置く。
3　二つ折りにし、パイシートの端を２枚一緒にフォークでしっかり押さえる。パイシートの上に包丁で数箇所切り込みを入れるかフォークでプツプツ刺し、卵液を塗る。
4　２００℃のオーブンで２５分~３０分。いい焼き色がついたら出来上がり。