

オーブンいらない  
**昼ごはん作ろう**  
**第5弾 "ドリア"**

フライパンでできるよ

(材料)	1人分	4人分
ごはん	茶碗1杯	茶碗4杯
合びきミンチ	100g	400g
玉ねぎ	1/4コ	1コ
ピザ用チーズ	25g	100g
サラダ油 (あればオリーブオイル)		
ITキャット	100cc	300cc
ウスターソース		
コンソメスー7°のもと		
塩		
こしょう		
牛乳	50cc	200cc

(作り方)

- ① 玉ねぎは皮をむく
- ② みじん切りにする  
(小さく切ればみじん切り)
- ③ フライパン用意
- ④ サラダ油 (あればオリーブオイル)  
1人分 4人分  
**大1 大2** 入れる
- ⑤ 強火にかける
- ⑥ 玉ねぎを全部入れる
- ⑦ 1分いためる
- ⑧ ひき肉を全部入れる
- ⑨ 1分いためる


ITキャット



トトの水煮に  
 したらちおと  
 おぼけておて  
 オトオトの味

	1人分	4人分
ITキャット	100cc	300cc
ウスターソース	大さじ1	大さじ3
コンソメスー7°	1/2コ	1コ
塩	1ふり	2ふり
こしょう	1ふり	1ふり
牛乳	50cc	200cc

入れる

- ⑩ 1分いためる
- ⑪ 2分いためる
- ⑫ ごはんを全部入れる
- ⑬ 2分いためる
- ⑭ 
- ⑮ 弱火にする
- ⑯ ふたをさする
- ⑰ 1分そのまま
- ⑱ ふたをあける
- ⑲ 中火にする
- ⑳ 1分そのまま

できたり