

 鉄ちゃんの味付け卵
焼き肉風味



 材料 (4人分)

- ゆで卵 4個
- 焼き肉のタレ 大さじ4
(吉備路焼き肉のタレを使用)

 つくり方

- ① ジッパー付きの袋に、焼き肉のタレをよく振ってから入れます。
- ② ①に、ゆで卵を入れて、味をからませます。
- ③ 途中で何度かもみながら、約2時間冷蔵庫で寝かせます。(しっかり味をつけたい場合は一晩置きます)
- ④ 食べる前にさっと水洗いをしたら、完成です。

※ラーメンなどに入れて食べると、おいしいですよ！

 ブロッコリーとエビの
にっこりちゃん炒め



 材料 (4人分)

- ブロッコリー 4個
- エビ 12尾
- にっこりちゃん 大さじ1
- 市販のトマトケチャップ 大さじ1
- 酒 大さじ1
- 水 大さじ1
- にんにく 小さじ1程度
- 生姜 小さじ1程度
- 白ネギ 小さじ1程度

 つくり方

- ① エビは背ワタと殻をとります。(尾はつけておきます)
- ② エビに酒を振りかけて、臭みをとります。
- ③ ブロッコリーは固めに茹でておきます。
- ④ にっこりちゃんとトマトケチャップ、水を混ぜあわせておきます。(大人の場合は、にっこりちゃんの量を多めにします)
- ⑤ フライパンに油をしき、にんにく、生姜、白ネギを炒めます。
- ⑥ エビを入れ、色が変わったら④を加えて、よく味をからませます。
- ⑦ 最後にブロッコリーを加えて、軽く火を通したら、完成です。

 和牛丼を使った
簡単肉じゃが



 材料 (4人分)

- 和牛丼 1袋
- じゃがいも 中2個
(品種：レッドムーン使用)
- にんじん 50g
- 糸こんにゃく 100g
- 絹さや 8枚

 つくり方

- ① じゃがいもを小さく乱切りにし、水にさらします。
- ② にんじんは、薄いちょう切りにします。
- ③ 糸こんにゃくは、切って湯通ししておきます。
- ④ 絹さやは塩茹でにします。
- ⑤ フライパンにじゃがいも、ニンジン、糸こんにゃくがひたひたになるまで水を入れ、火にかけます。
- ⑥ 7割程度具に火が通ったら、和牛丼の素を入れ、汁気がほぼなくなるまで煮詰めます。
- ⑦ 器に盛って、絹さやを飾れば完成です。

 雑穀米と鉄ちゃんの
オムライス



 材料 (4人分)

- 卵 4個
- じゃがいも 80g
(すりおろし水をきった重さ)
- ブロッコリー 80g(約小房4つ)
- チーズ 80g
- 牛乳 大さじ4
- 塩・胡椒 適量
- 雑穀ごはん 茶碗4杯

 つくり方

- ① 卵を割り、よく溶きます。
- ② じゃがいもを①にすり流し、よく混ぜます。
- ③ ブロッコリーを生のままみじん切りにします。
- ④ ②に③とチーズ、牛乳を入れ、良くかき混ぜて、軽く塩コショウをして味を調えます。
- ⑤ 油をひいたフライパンに④を半分入れ、かきまぜながら残りを加え、オムレツ風に形を整えます。
- ⑥ 雑穀ごはんを添えたら完成です。
ごはんを崩しながら、一緒に食べます。