

Qualifying &
Life Member



MDRT®

オフィス **ASADA**

代表 麻田 春江

茨城県取手市井野台 1-7-28 〒302-0015
Tel : 0297-72-2401 Fax : 0297-72-6217
e-mail : officeasada_h@ybb.ne.jp
携 帯 : 090-8720-8591

平成 21 年 12 月 吉日

オフィスASADA通信のご案内

2009年も残りわずかとなりました。

今年も多くの方々に支えられ無事、年を越す事ができます。紙面を通して心より厚く感謝申し上げます。(カレンダーを同封致しましたのでお使いください)

新型インフルエンザや政権交代と今年も変化の多かった年でした。今月はいつもとちょっと変わった記事をお届けしたいと思います。お忙しい方も多いので、今テレビ番組で話題の時短料理のレシピをご紹介します。

意外性あり！ 驚き！ 感動ありです！ お試しあれ！

◆ **フライパンでできる 美味しい生キャラメル** の作り方 (所要時間約5分)

材料 マシュマロ…15個 生クリーム…80cc バター…5g

▼ **作り方**

1. 熱したフライパンにバターを溶かし、マシュマロを入れる。木ベラで回しながら、マシュマロを溶かす。
2. 少し焦げ目がついたら生クリームを入れ、マシュマロを完全に溶かす。
3. トレイへ移し余熱が取れたら冷凍庫に入れる。固まったら出来上がり。

これは 簡単
おいしい！！

◆ **かっぱえびせんと冷凍タマネギで時短 ハンバーグ** の作り方



材料

■ **ハンバーグ**

合びき肉...400g
マヨネーズ...大さじ2
かっぱえびせん...20g
冷凍タマネギ...1/4個
シメジ...50g

■ **飾り**

スライストマト
(サラダから)...2
枚
レタス...30g

■ **ソース**

お好み焼きソース...適量
トマトジュース...200cc

▼ **作り方**

1. 冷凍したタマネギはみじん切りにして炒めておく
2. ビニール袋にかっぱえびせんをいれ麺棒で叩き細かくする
3. その袋に 合びき肉、タマネギ マヨネーズを入れてよく混ぜる。

→かっぱえびせんを入れるだけで、つなぎの代わり！

塩味がついているので味付けいらず。

→マヨネーズを入れることで、火の通りが早くなる！！

しかも中からふっくら焼き上げてくれる。

4. ビニール袋の中の具材を4つに分ける。アルミホイルにハンバーグを入れ形を整える

→ビニール袋で形を作ると、手も汚れず、便利！！

5. アルミホイルにシメジ、トマトジュース、お好み焼きソースを入れ、グリルで15分焼く。

→トマトジュース(ケチャップでも良い)とお好み焼きソースを使うことで、簡単デミグラスソース！！

6. レタス、スライストマトを盛り付け、ホイル包みハンバーグを乗せると完成！！

◆ 炊飯器で超簡単 ビーフシチュー の作り方



▼作り方

切った肉・野菜・コンソメキューブ1コ・水（材料がかぶるくらい）を入れ、上に「アクとりシート」をかぶせてスイッチ・オン。
野菜に火が通っていればアクとりシートをはずし、「保温」の状態です販のルーを入れ混ぜます。（カレー・シチューにも応用が出来ます）

注意：ただし、炊飯器によっては水分が完全に抜けないと「保温」にならない（＝炊飯が完了しない）ものもありますので気をつけてください。この場合は途中で電源を切るか「保温」になってからお湯を足しましょう。
それと、炊飯器でカレーやシチューを作るのは5合釜で2～3人分が限界です。

◆ 超簡単！キャベツ漬物 の作り方



即席の一品！なのに塩コンブの活躍でみごとに美味しくできます。白ご飯、おつまみにも相性バッチリ

材料

キャベツ…2～3枚
塩こんぶ…大さじ2

▼作り方

キャベツは芯も一緒にざくざり
透明のビニール袋に材料と一味唐辛子をいれて
モミモミ！！しんなりしたら OK

いかがでしょうか、一度試してみて下されば幸いと存じます。最近女性に限らず男性の方も料理される機会が増えてきているように見受けられます。仕事から離れて料理に **没頭！**
ひと時の **ストレス解消と家庭円満**になると思います。作っているうちに楽しくなってきたら……

身も心もパワーアップしてくること間違いなし

そして元気に2010年を迎えて頂きたいと心から願っております。

今年もお世話になりました。ありがとうございました。