

# Easy Cooking

『国際クッキングスクール』の内堀恵子副校長様に、ご家庭で作りやすいおいしいメニューのレシピをご紹介します。

## Let's Cooking!!

- ① トマトは1cm角に切り、レタスはせん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎを炒める。しんなりしてきたら、挽肉を加え更に炒める。
- ③ 肉に火が通ったら塩、こしょうを少々加え、大豆缶とAの調味料も加え、2分程炒める。  
\*ケチャップだけをフライパンの真ん中で数秒炒め、水分と酸味を飛ばすのがポイント!
- ④ 皿にご飯を平らに盛り、レタスを散らし②をのせる。
- ⑤ 仕上げにトマトとチーズをのせ、いただく直前にポテトチップをくだいて散らす。



## 豆入りタコライス(4人分)

完成!



### 材料・調味料(4人前)

- |                 |                  |
|-----------------|------------------|
| ○合挽肉……………200g   | ○砂糖……………小さじ1     |
| ○大豆(ドライ缶)………1缶  | ○カレー粉……………小さじ1/2 |
| ○トマト……………1個     | ○ウスターソース……小さじ2   |
| ○レタス……………2~3枚   | ○トマトケチャップ…大さじ2   |
| ○玉ねぎ(みじん切り)…小1個 | ○チキンコンソメの素…1/2個  |
| ○ミックスチーズ………80g  | ○サラダ油……………大さじ1/2 |
| ○ポテトチップ……………適量  | ○塩……………適量        |
| ○ご飯……………500g    | ○こしょう……………適量     |



## 各コース生徒募集中! 男性や初心者の方も歓迎!

旬の食材を使ってお料理をおいしく、楽しくはじめませんか?

おすすめ  
コース!

### メタボ対策講座 毎月第2・4木曜 am10:00~

生活習慣予防の食事を実践で覚え、身体の中からきれいになませんか?  
管理栄養士が栄養面から専門調理師が美食の面からレシピを厳選し、あなたの新しい食生活をご提案致します。



\*他にも基本コース・夜間コース・第2・3土曜コース・パン・お菓子教室などのコースがあります。

### 『親子料理教室』

“暑い夏を乗り切ろう!”  
ナンとカレー作り

日時:H24.7.27(金) 10:00~  
場所:当スクール  
参加費(税込):大人 2,100円  
お子様1,050円  
詳細はお問い合わせ下さい。



国際クッキングスクール副校長(専門調理師) 内堀 恵子  
旬の食材を使った料理を家庭で作りやすく紹介している。  
オリジナルメニューも数多く、某メーカーへオリジナルレシピ  
協力及び小冊子へのメニュー提案をし、社員研修等も指  
導している。また、各社イベント講習会などにおいて講演も  
行っている。  
現在、テレビ埼玉「ごこ玉」料理番組のレギュラー講師として  
出演中。著書に「内堀恵子の美味しい歳時料理12ヶ月」を  
ゆめディアより出版。

詳しくは当スクールホームページをご覧ください!  
<http://www.k-cooking.com/>

国際クッキングスクール

検索



Kokumai

国際クッキングスクール

〒338-0001

さいたま市中央区上落合9-15-5

休日 日曜・祭日

受付時間 9:30~20:00

TEL 048-678-1200

JR大宮駅西口徒歩8分



国際クッキングスクール  
キッチンスタジオ外観写真

