



## 豚肉プルーンロール & プルーン入チーズキャンディ

- 〈材料〉
- ◆豚肉プルーンロール  
豚肉薄切り(肩ロースなど) 200g  
種抜きプルーン 1つにつき2個  
玉ねぎ 1/2個  
塩胡椒・薄力粉 適量  
コンソメスープ 300ml  
中濃ソース・はちみつ 大さじ1  
醤油 小さじ1
  - ◆プルーン入チーズキャンディ  
キャンディタイプチーズ 4個  
種抜きプルーン 4個  
春巻きの皮 1枚(1/4個分にカット)

### Recipe

- ◆豚肉プルーンロール
- ① 豚肉でプルーンを巻く  
薄切り肉を広げて塩胡椒し、プルーンを乗せて巻く。
  - ② 豚肉に小麦粉をまぶす  
①に薄力粉を薄くまぶす。  
**まめ知識**  
100円ショップでも手に入る「小麦粉ストッカー」があると無駄なく粉がまぶせて便利!
  - ③ 調味して煮る  
鍋に油(分量外)で玉ねぎのみじん切りを炒め、しんなりしたら、肉の巻き終わりを下にして焼く。表面全体が焼けたらコンソメスープを加え、中濃ソース、はちみつ、醤油で調味し、落し蓋をして20分程度煮上げる。



- ◆プルーン入チーズキャンディ
- ① 中身を作る  
プルーンにハサミで切り込みを入れ、チーズを埋める。1/4に切った春巻きの皮に、プルーンを置いて巻き、筒状にする
  - ② キャンディ型にして焼く  
両端をつまみ、ギュッと押し付けてキャンディの形にする。アルミホイルに置き、油を少量かけてオーブントースターで2分ほど焼く。



**mami+ プライベートブランド**

今回使ったおすすめ商品

- 無添加 カリフォルニア産 種抜きプルーン  
ソフトな口当たり。保存料不使用で子どもにも安心!  
1袋 250g 298円+税
- 無添加 おいしい中濃ソース  
素材の味を引き立てるソースはたっぷり使える常備品!  
500ml 198円+税

★ プルーン2袋セット プレゼント 20名様 (詳細はP19をご覧ください)

今回のレシピはいかがでしたか? 秋のおもてなし料理として、ぜひ試してみてくださいね!

岩崎 愛さん  
江戸の茶懐石「近茶流」に習い、自身がアレンジしたおもてなし料理とともに、毎月テーマを変えたワークショップを開催するサロン「おうちイベント」を自宅で主宰。見た目豪華、でも簡単♪が得意技。中学生と小学生男女2人のママでもある。

Enjoy Life! (M) マミーマート  
マミーマートでは毎日の食生活を通して、健康的で充実した人生を送って頂きたい、地域の皆様のコミュニティのつるぎの場となり地域を明るくしていきたい、と考へ、様々な「エンジョイライフ」の活動を行っています。

材料協賛: (M) マミーマート

簡単 目にもおいしい  
**旬ごはん**  
豚肉プルーンロール  
& プルーン入チーズキャンディ  
豚肉とフルーツの甘みの相性は抜群。プルーンを巻いてお鍋でコトコト。ただそれだけで、おもてなしメニューに! 鉄分補給にもなりますよ。

あわせてCooking!  
中からマシュマロがとろけ出る♪  
**パンプキンスイート**

〈材料〉 3つ分  
カボチャ 1/8個 マシュマロ 3個  
砂糖(きび砂糖などお好みで) 大さじ1

- ① 水にひたしてアクをとったカボチャを5分ほどレンジにかける。
- ② やわらかくなったカボチャを皮と実に分け、実のほうに砂糖を加えて温かいうちに潰す。
- ③ 手のひらに丸く広げ、マシュマロを包み込むようにして丸くする。
- ④ 竹串を押し付けてくぼみを作り、かぼちゃの形にする。アルミホイルに乗せてオーブントースターで5分ほど焼き、取り置いた皮をヘタとして使う。

**まめ知識**  
卵の黄身を少し水で薄めたものを塗ると照りが出る!

「旬ごはん」レシピをウェブにてさらに掲載中♪ スマイルママコム 旬レシピ 検索



## キッズフォトスタジオ



monogatari shashin  
minami urawa

南浦和駅  
徒歩3分  
駐車場も完備

### 七五三前撮り

撮影料・衣装料・着付け・ヘアメイク  
データ50カットお渡し付きで、

¥34,800~ (税別)

家族写真も含むので安心! 1家族様の貸切です

撮影時間はたっぷりです!

## ココがイイ!!

- ・完全貸切なので他の方とバッティングの心配なし!
- ・予約制なので待ち時間もありません!
- ・着物や撮影グッズの持込料はいただきません、思い出の小物もお持ちください!
- ・撮影データは全てお渡し! お子さまのいろんな表情を残して頂けます

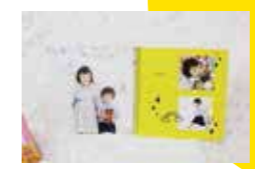


### キッズ撮影

※各プラン、家族写真、兄弟写真も撮影できますのでご安心ください  
※データのための撮影プランもございます



セットプラン・壁掛けパネル各種 (A3・A4・A5)



セットプランB えほんアルバム

選べるセットプランB  
¥39,800 (税別)

撮影料・スタジオ貸切2時間  
衣装、小物使い放題  
撮影データ100枚以上お渡し (PHOTO DVD)  
アルバムまたはパネル付き

選べるセットプランA  
¥29,800 (税別)

撮影料・スタジオ貸切2時間・掛け着、衣装使い放題  
撮影データ80枚以上お渡し (PHOTO DVD)  
アルバムまたはパネル付き

### ベビー撮影



Kids Dream Edu  
~ 読者特典クーポン ~  
有効期限 2018年12月末日まで

全データプランお申込みで、  
かわいいデザインフォトプリント  
(5,000円) プレゼント!!  
撮影の際、このクーポンを  
切り取ってお持ち下さい!



キッズフォトスタジオことり  
〒336-0017  
埼玉県さいたま市南区南浦和2-41-17  
TEL 048-767-3836  
営業時間 10:00~18:00 不定休

