

男の料理教室

平成29年3月9日
比奈知市民センター

◆ れんこんハンバーグ

材料 (4人分)

合いびき肉	200g
れんこん	200g
卵	1個
しょうゆ	大さじ1
塩、こしょう	各少々
サラダ油	大さじ1
ポン酢しょうゆ	適量
おろし大根	適宜
貝割れ菜	適宜
ミニトマト	適宜

[作り方]

- ① れんこんは袋に入れ、ラップの芯で粗く砕く。
- ② ボウルに①とひき肉、卵、調味料を入れてよく混ぜる。
- ③ ②を円盤形に丸め、油を熱したフライパンで両面をこんがり焼く。器に盛り、好みでおろし大根とポン酢しょうゆ、野菜を添える。

◆ 具だくさん味噌汁

材料 (4人分)

大根	80g
にんじん	40g
ブロッコリー	40g
ごぼう	80g
こんにゃく	40g
油あげ	20g
青ねぎ	8g
さつまいも	150g
だし汁	280g
みそ	27g

[作り方]

- ① 大根、にんじん、さつまいもはいちょう切りにする。ごぼうはささがきにし、水にさらしておく。
- ② ブロッコリーは小房に分け、硬めに茹でておく。
- ③ こんにゃくは3cm長さのたんざく切りにし、熱湯でゆでる。油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、短冊切りにする。
- ④ 青ねぎは小口切りにする。
- ⑤ 鍋にだし汁を入れ、①と③を加えて煮る。
- ⑥ 材料がやわらかくなるまで煮て、みそを溶き入れる。最後に②を加え火を止める。

◆ 小松菜とさつま揚げの煮物

材料 (4人分)

小松菜	1把	
さつま揚げ4	4枚	
A {	だし汁	2カップ
	しょうゆ	大さじ2
	酒	大さじ2
	みりん	大さじ2

[作り方]

- ① 小松菜は長さ4cmのざく切りにする。さつま揚げは1枚を4等分のそぎ切りにする。
- ② 鍋にAを入れて中火にかけ、煮立ったら、さつま揚げを加えて1～2分煮る。小松菜を加えて混ぜ、全体がしんなりしたら火を止める。

◆ フルーツヨーグルト

材料 (4人分)

無糖ヨーグルト	320g
いちご	4個
キウイ	1個
ブルーベリージャム	28g
ミントの葉	

[作り方]

- ① いちごは半分に切る。
- ② キウイは皮をむき、いちょう切りにする。
- ③ ヨーグルトに①②を加え、混ぜ合わせる。
- ④ 器に盛り分け、ジャムをかけ、ミントを飾る。